

# Cotto e < mangiato >

DICEMBRE 2020 > €1,50

€ 1,50  
702 RICETTE

**11** DOLCI DELLA  
*Colazione*

**PASTA E VONGOLE**  
5 idee in allegria

*Cavoli*  
**CHE RICETTE!**

**23 ARROSTI**  
*delle feste*



COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.36 - Prima immissione: 1 dicembre 2020 - Prezzo € 1,50





# AMARO SILANO, UN OSPITE SEMPRE GRADITO.

BEVI RESPONSABILMENTE



AMARO SILANO È PERFETTO DA SORSEGGIARE IN COMPAGNIA, ECCEZIONALE DA SERVIRE GHIACCIATO CON UNA BUCCIA D'ARANCIA COME DIGESTIVO. CONSIGLIATO PER LA PREPARAZIONE DI INNOVATIVI COCKTAIL E SFIZIOSE RICETTE.

SCOPRI LE NOSTRE RICETTE SU  
[AMAROSILANO1864.IT](http://AMAROSILANO1864.IT)



SEGUICI SU



**AMARO  
SILANO**

BEVI FUORI DAL BRANCO



**Abbonati**  
alla nostra rivista digitale  
**visita il sito**

cottoemangiatomagazine.mediaset.it



# EDITORIALE

## Dicembre

Quando si dice **ARROSTO** la mente corre all'immagine di un buon piatto fumante, a una domenica trascorsa in famiglia, alla **convivialità delle feste**. Perché la carne arrostita è tradizione, è Natale. Ecco, allora, che in queste pagine di Cotto e Mangiato troverete tante ricette per preparare arrosti da leccarsi i baffi. Carni di vitello, maiale, manzo, pollo, faraona, tacchino e coniglio. Elaborate per realizzare piatti che sanno soddisfare e, al contempo, stupire. Sul fronte delle verdure, invece, ampio spazio è dedicato ai protagonisti della stagione invernale, i **CAVOLI**. Infine, se volete trasformare la **COLAZIONE** in un momento indimenticabile, sfogliate la rubrica "Brutti ma Buoni", ricca di dolci tutti da sperimentare!

La Redazione

DIRETTORE RESPONSABILE

Andrea Delogu



Cotto e mangiato magazine è edito da  
Fivestore - RTI S.p.A.  
20093 Cologno Monzese (MI)

REALIZZAZIONE SERVICE  
OpenEyes Film - Simona Stoppa

PROGETTO GRAFICO  
Art Director - Gianni Lo Giudice

HANNO COLLABORATO

Laura Tajoli,  
Michela Burkhart (grafica),  
Vanna Guzzi  
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,  
Luca Turchi, Daniela Di Matteo,  
Monica Cimino, Silvio Carini  
Ilaria Maiorino (fotografia)

COTTO E MANGIATO MAGAZINE pubblicazione mensile  
Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf  
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ



MediaAdv srl  
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano  
Tel: 02 43 986 531  
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI

cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Tutti gli articoli contenuti  
in Cotto e mangiato magazine  
sono da intendersi  
a riproduzione riservata  
ai sensi dell'Art. 7 R.D. 18 Maggio 1942 n. 1369





# SOMMARIO

## Dicembre

### 23 ARROSTI DELLE FESTE

Carni di vitello, manzo, maiale, pollo, tacchino, faraona, coniglio... per portare in tavola tutta l'atmosfera conviviale del Natale

**A TAVOLA IN 30 MIN.**  
Preparazioni leggere e gustose subito pronte



**SVUOTAFRIGO**  
Idee per non sprecare quel che resta in frigorifero



**LE RICETTE DI ANDREA MAINARDI**  
Cinque ricette da applauso dell'eclettico chef



10

24  
**DOPPIA FACCIA**  
Strudel e Zelten

26

30  
**3 COTTURE**  
Gamberoni

32

36  
**DAL SUPER**

40



**Cotto e mangiato**  
98



**COTTO E MANGIATO TV**  
Notizie dalla rubrica condotta da Tessa Gelisio

97



**NOVITÀ IN LIBRERIA**  
Le ultime uscite in fatto di cibo e ricette. Tanti libri da non lasciarsi sfuggire

93  
**IN VETRINA**

90



**SLURP!**  
Merende dolci e salate per far festa in cucina con i più piccoli

88  
**SCUOLA DI PASTICCERIA**  
Semifreddo allo zenzero con crumble alla cannella



**PASTICCERIA**  
Gelo di arancia alla siciliana e flan di semolino con kumquat e cannella

84





## RICETTE DEL BENESSERE

Idee per preparare piatti salutari  
e saporiti con le noci



## BRUTTO MA BUONO

Dolci, torte e biscotti  
ideali da mangiare  
a colazione: per un dolce  
risveglio!



## COLTO E MANGIATO

Cuciniamo con i cavoli,  
verdure invernali ricche  
di preziosi nutrienti



44

## A PROVA DI RISTORANTE

Ricette firmate  
da copiare subito

46

49

## IL CIBO CHE FA BENE

I consigli della  
nutrizionista

50

56

64

## ORTOMANIA

Cavoli in vaso



82

## DA NORD A SUD

La pasta al forno

80

79

## VINO

78

## SALUMI

76

70

## SCUOLA DI CUCINA

Impariamo a legare e  
a lardellare l'arrosto.  
Tutti i segreti per  
pulire alla perfezione  
gli scampi

66



## HAI MAI PROVATO?

L'anice stellato è una spezia  
dall'aroma unico, capace di  
dotare diverse preparazioni  
di inconsuete note di sapore



## PIÙ GUSTO MENO SPESA

Festoso e saporito:  
un menu completo  
per 4 persone a 16 euro



## CLASSICA CON BRIO

Gli spaghetti con le vongole  
preparati in modi inusuali,  
con abbinamenti originali



## ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

- ✓ Cruditè con maionese senza uova ai quattro gusti p 26
- Phoenician Negroni p 38
- Pancake con quark, aneto e salmone p 40
- Torrette di stelline ai gamberi e pepe rosa p 76
- ✓ Tartine di Babbo Natale p 90

## PRIMI PIATTI

- ✓ Vellutata di broccoli e fagioli cannellini p 27
- Sformatino di semolino con contorno di funghi p 34
- ✓ Risotto mantecato con castagne e arancia p 35
- ✓ "Treccine Orchidee delle Eolie" p 37
- Cannelloni ripieni di ragù di mango p 41
- Risotto al radicchio p 44
- Spaghetti all'aglio, olio, alici e noci p 46
- Rigatoni con cavolfiore, acciughe e pinoli p 57
- Orecchiette con broccoli e cogze p 58
- ✓ Zuppa orientale con cavolo cinese p 59
- ✓ Garganelli con crema di gorgonzola ai due cavolfiori p 60
- ✓ Risotto alla verza p 61
- Vellutata di cavolfiore p 62
- Spaghetti alle vongole con pomodorini e peperoncino p 66
- Spaghetti alle vongole con porcini p 67
- Spaghetti alle vongole con la bottarga di muggine p 67
- Spaghetti alle vongole con capperi, limone e peperoncino p 68
- Spaghetti alle vongole con alici p 68
- ✓ Crema di zucchine alla menta con crostini p 77
- ✓ Vellutata di funghi all'anice p 80
- ✓ Timballo di scrippelle alla teramana p 82
- Zuppa gallurese p 83
- Crostata di tagliatelle p 83

## SECONDI E CONTORNI

- Coppa di maiale con ribes rossi p 10
- Vitello al curry cotto a bassa temperatura p 12
- Fesa di tacchino al limone p 13
- Arrosto di vitello all'uva p 13
- Scamone di mango con cipolle p 14
- Carré di agnello arrosto con patate e rosmarino p 14
- Arista di maiale alle mele p 15
- Costata di mango al forno laccata con zucchero e peperoncino p 15
- Pollo arrosto all'aglio p 16
- Arrosto di vitello alle nocciole p 16
- Entrecôte "café de Paris" cotto a bassa temperatura p 17
- Longa di maiale al latte p 17
- Roastbeef al forno p 18
- Arrosto di faraona con le erbe p 18
- Coniglio arrosto con funghi e peperoni p 19
- Filetto di maiale al pepe con mango cotto a bassa temperatura p 19
- Coppa di maiale arrosto alla birra p 20
- Filetto di mango all'aceto balsamico cotto a bassa temperatura p 20
- Petti di anatra arrosto all'arancia p 21
- Costoletta di maiale alla senape cotto a bassa temperatura p 21
- Stinco di maiale al forno con prugne e castagne p 22
- Arista al forno con timo e rosmarino p 22

✓ PIATTI VEGANI

✓ PIATTI VEGETARIANI

- Tortilla di patate p 27
- Torta salata rovesciata ai cavolini di bruxelles p 28
- Triglie alla livornese p 29
- Gamberoni rosolati al burro e sfumati al brandy p 30
- Gamberoni in tempura con zucchine p 31
- Gamberoni in crosta di sale p 31
- ✓ Spaghetti vegetali allo yogurt p 33
- Crocchette di nasello al forno p 33
- Insalata di pollo, uva, senape e Grana Padano p 34
- "Quadrucchi" di tonno marinato con frantumato di capperi e ciliegie p 36
- "Pomata" di patate all'erba cipollina, erbetto polpo alla griglia p 37
- e capperi frantumati p 39
- Pancetta di maialino nero calabrese glassata all'Amaro del Capo p 41
- Torta rustica p 42
- Salmone agli agrumi p 45
- Guancia di vitello brasata p 45
- Cappello del prete con verdure p 47
- Insalata lenticchie, noci e maggancolle p 47
- ✓ Fagottini con trevisana, ricotta e noci p 47
- ✓ Spinacini con noci e formaggi p 48
- ✓ Torta salata rustica di broccoli e patate p 56
- ✓ Insalata altoatesina con mele e cavolo cappuccio p 57
- Cavoletti di Bruxelles con pancetta e formaggio p 58
- ✓ Fritto misto di broccoli e cavolfiori con spezie p 59
- Friarielli e salsiccia p 60
- ✓ Frittelle con cavolfiore e ricotta salata p 61
- ✓ Polpette con cime di rapa p 62
- Terrina di pollo con prugne in crosta p 77
- Tournedos in salsa speziata al porto p 81
- ✓ Muffin di piselli e mais p 91

## DOLCI

- ✓ Strudel cuore di mela p 24
- ✓ Zelten croccante delizia p 25
- ✓ Bon bon di amaretti e ricotta p 29
- ✓ Cheesecake con gelatina all'arancia p 35
- ✓ Tiramisù all'Elisir p 39
- ✓ Tartufi di cioccolato p 43
- ✓ Mele ripiene con noci, biscotti e uva passa p 48
- ✓ Le autentiche madeleine francesi p 50
- ✓ Muffin al doppio cioccolato con patate dolci p 51
- ✓ Plumcake alla banana p 51
- ✓ Risolatte al profumo di cannella p 52
- ✓ Torta in padella con crema di nocciole p 52
- ✓ Ciambella al gusto di arancia p 53
- ✓ Frollini scozzesi al burro p 53
- ✓ Brownies con le noci p 54
- ✓ Biscottoni con le nocciole p 54
- ✓ Punch all'arancia p 80
- ✓ Pere, cioccolato e vin speziato p 81
- ✓ Gelo di arancia alla siciliana p 84
- ✓ Flan di semolino con kumquat e cannella p 86
- ✓ Semifreddo allo zenzero con crumble alla cannella p 88
- ✓ Renna di pancake p 91
- ✓ Stelle per l'albero p 91

## NEL PROSSIMO NUMERO

In edicola dal 5 gennaio

### VELLUTATE

Calde e cremose, le vellutate sono minestre tradizionali nella cucina italiana. Preparate con verdure, legumi e cereali, hanno un sapore che conforta e riesce ad allietare le fredde giornate invernali.



### FOCACCIA CON I POMODORI

Ingredienti semplici, farina, olio d'oliva, sale e pomodori, danno vita a preparazioni soffici o croccanti. Perfette da consumare come piatto principale, antipasto o spuntino.



### CAROTE

Sono ortaggi dolci e saporiti, ricchi di preziosi alimenti nutritivi. Da elaborare in tante ricette dolci e salate.





**Cotto e  
mangiato**  
MAGAZINE  
2021

novità

# A GENNAIO

Cotto e mangiato cambia volto:  
**nuovo LOOK,**  
**nuove RUBRICHE**  
**e ancora**  
*più ricette!*

Corri in **edicola** o abbonati  
alla **rivista digitale**  
comodamente a casa tua.

IN ESCLUSIVA

## > GRATTUGIA AGRUMI da cucina

Uno strumento molto  
comodo e innovativo  
per grattugiare gli agrumi.

**DAL 5 GENNAIO IN EDICOLA**





Cotto e  
<mangiato>

# PRODOTTI DI STAGIONE

## *Dicembre*

### FRUTTA

Arance, Cachi, Castagne,  
Clementine, Kiwi, Limoni,  
Mandarini, Uva

### VERDURA

Aglio, Barbabietola, Broccoli,  
Broccoli Romaneschi, Carciofi, Carote,  
Cavolfiori, Cavoli Neri, Cicoria,  
Cime Di Rapa, Fagioli, Finocchi, Funghi,  
Indivia, Porri, Radicchio, Sedano,  
Spinaci, Verze, Zucca

### PESCE

Alici, Calamari e Calamaretti,  
Cefalo, Dentice, Gattuccio di mare,  
Nasello, Mazzancolle, Moscardini,  
Orata, Pagro, Polpo, Rombo, Sarago,  
Sardine, Seppie, Sgombro, Sogliola,  
Spigola, Tonno rosso, Triglie,  
Vongole veraci







# Maximilian I

SPUMANTI DAL 1977

È uno spumante italiano, ideale per esaltare l'aperitivo e nobilitare la tavola. Lasciatevi sedurre dal suo finissimo perlage. Una scelta di gusto, una questione di etichetta.



[maximilianspumante.it](http://maximilianspumante.it)

Da più di 40 anni nei migliori  
supermercati d'Italia!



# *I classici delle feste*

## Arrosti per tutti i gusti

A TAVOLA È UN APPUNTAMENTO IMPRESCINDIBILE: LA CARNE ARROSTO, IN TUTTE LE SUE FORME, È UN PIATTO SONTUOSO E CONVIVIALE, IDEALE DA INSERIRE COME PIETANZA PRINCIPALE NEI MENU DELLE FESTE. I TAGLI DI VITELLO, MANZO, MAIALE, INSIEME A POLLI E CACCIAGIONE, DIVENTANO COSÌ PRELIBATEZZE DEGNE DI UN RE

### COTTURE PERFETTE CON IL TERMOMETRO

Per tutti gli arrosti, benché non indispensabile, è comunque consigliabile l'uso di un termometro a sonda che consente di terminare la cottura della pietanza quando raggiunge la temperatura interna desiderata



# Coppa di maiale con ribes rossi

## INGREDIENTI

COPPA DI MAIALE 800 g

RIBES ROSSI O CRANBERRIES 1 cestino

BRODO DI CARNE 200 ml

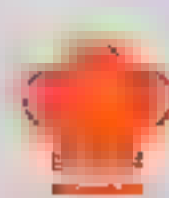
ERBE AROMATICHE (ROSMARINO, SALVIA, TIMO)

SALE E PEPE

ZUCCHERO



4 Persone



Difficoltà  
facile



Preparazione  
10 MIN



Cottura  
60 MIN



Costo  
basso

1

**VERSATE** in una casseruola un cucchiaio di olio evo, aggiungete la carne, mettetela sul fuoco e fate cuocere a fiamma vivace da entrambi i lati rigirandola.

2

**INSAPORITE** la carne con sale, pepe e un trito di erbe aromatiche. Trasferite in una teglia e fate cuocere per un'ora in forno preriscaldato a 180°C, aggiungendo ogni 15 minuti il brodo di carne.

3

**A COTTURA ULTIMATA** togliete la carne dalla teglia e versatevi dentro metà dei ribes o cranberries puliti e un cucchiaio di zucchero. Fate andare per un minuto a fuoco medio. Servite la carne con il sugo di frutti rossi e decorate con i restanti ribes o cranberries freschi.

## la variante

Rosolate la coppa di maiale come descritto nella ricetta sopra, poi sfumatela con un bicchiere di succo di arancia. Trasferitela in una teglia insieme a un paio di rametti di rosmarino e a un cucchiaio di capperi dissalati. Fatela cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora irrorandola ogni tanto con brodo di carne e succo di arancia.

ARANCIA

ROSMARINO

CAPPERI







## CUCIRE A BASSA TEMPERATURA

Collo in forno a una temperatura poco elevata, attorno agli 80 - 90° C, la carne diventa tenera e succosa, perché perde meno liquidi. È un metodo adatto alla preparazione di tutte le tipologie di carne, ma è preferibile optare per tagli privi di ossa e senza troppe fibre. In queste pagine troverete alcune ricette, come quella qui a fianco, che sfruttano la tecnica della cottura a bassa temperatura (c.b.f) per realizzare arrosti morbidi e "scioglievoli" all'interno e ben rosolati all'esterno.

# Vitello al curry

cotto a bassa temperatura



## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

NOCE DI VITELLO 300 g  
CURRY IN POLVERE 1 cucchiaino  
SENAPE 1 cucchiaino  
LIMONE 1/2, il succo  
SALVIA 2 foglie  
AGLIO 1 spicchio  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
SALE E PEPE



**MESCOLATE** in una ciotola la senape, il succo di limone e il curry. Aggiungete le foglie di salvia e l'aglio tritati e lasciate riposare per una decina di minuti.

**DISTRIBUITE** in modo uniforme sulla noce di vitello la salsa appena creata. quindi lasciate riposare la carne per 30 minuti in modo da farla isaporire bene.

**SCALDATE** nel frattempo il forno a 90°C. Poi, fate rosolare il vitello in una casseruola con la sua marinatura insieme a un filo di olio evo, sale e pepe.

**METTETE** la noce di vitello in una teglia e infornate per circa un'ora. Servite la carne cosparsa del gustoso intingolo che si è formato nel corso della cottura accompagnandola, a piacere, con qualche patata cotta al forno intera.



# Fesa di tacchino al limone

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FESA DI TACCHINO 900 g

AGLIO 1 spicchio

BURRO una noce

MIELE 1 cucchiaino

BRODO DI CARNE 100 ml

SENAPE 1 cucchiaino

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

MAGGIORANA

TIMO

ROSMARINO

SALE E PEPE

**VERSATE** in una teglia da forno un paio di cucchiai di olio extravergine di oliva. Dopodiché, cospargete il fondo della teglia con un trito di rosmarino, timo e maggiorana e 3 fette di limone con la buccia.

**MASSAGGIATE** la fesa di tacchino con olio evo, sale e pepe, quindi adagiatela nella teglia. In una ciotolina, mescolate il miele, la senape e il succo di mezzo limone. Versate questa salsina sulla carne di tacchino, avendo cura di ricoprirne tutta la superficie. Aggiungete anche il burro a fiocchetti e poi cuocete in forno caldo a 180°C. Dopo 30 minuti, irrorate con un mestolo di brodo caldo. Terminate la cottura per altri 30 minuti.

**AFFETTATE**, il tacchino, fatelo riposare per 5 minuti e poi portatelo in tavola affettato, accompagnato da fette di limone.



# Arrosto di vitello all'uva



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

NOCE DI VITELLO 700 g – CAROTE 1 – SEDANO 1 gambo – CIPOLLE 1 – GINEPRO 7 bacche –

AGLIO 1 spicchio – BURRO 35 g – VINO BIANCO 150 ml – UVA SENZA SEMI 400 g –

ROSMARINO – SALVIA – OLIO EVO – SALE E PEPE

**LEGATE** la noce di vitello con lo spago da cucina e unite salvia e rosmarino. In una casseruola con l'olio e il burro, rosolate la carne per 5 minuti, girandola per farla cuocere da ogni lato. Poi, versate il vino e lasciate sfumare. Trasferite l'arrosto e il fondo di cottura in una teglia. Mondate e tagliate la cipolla, la carota e il sedano a fettine, quindi aggiungetele nella teglia, unite anche lo spicchio d'aglio e il ginepro. Regolate sale e pepe.

**CUOCETE** nel forno a 180°C per 40 minuti circa, avendo cura di girare la carne di tanto in tanto e di irrorarla con il sugo di cottura. Poi, estraete l'arrosto dal forno, eliminate le verdure e sostituitele con gli acini d'uva lavati. Lasciate cuocere ancora per 10 minuti circa.

**SPEGNETE** e lasciate intiepidire l'arrosto nel forno per qualche minuto, poi sfornatelo, eliminate lo spago da cucina e affettatelo, quindi servite.





# Scamone

## di manzo con cipolle



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MANZO SCAMONE 1,5 kg – CIPOLLE BIANCHE 500 g – BRANDY 1/2 bicchiere –  
BURRO 30 g – ROSMARINO – TIMO – ALLORO – BRODO DI CARNE –  
OLIO EVO – SALE E PEPE

**SBUCCIATE** e tritate le cipolle. In una casseruola fate scaldare un paio di cucchiai di olio e il burro; adagiate sopra la carne, fatela rosolare da ogni parte, poi insaporitela con un trito di rosmarino, timo e alloro. Salatela e pepatela, quindi circondatela con le cipolle tritate.

**SFUMATE** con il brandy, dopodiché coprite la casseruola e mettetela in forno caldo a 200° C. Lasciate cuocere per circa un'ora e mezza, girando la carne ogni venti minuti. A cottura ultimata, levate l'arrosto dal recipiente e tenetelo in caldo nel forno spento.

**PASSATE** al mixer metà del sugo di cottura dell'arrosto. Quindi, collocate la carne sopra un vassoio o un piatto da portata e irroratela con il sugo passato al mixer. Servite l'arrosto caldo.



# Carré

## di agnello arrosto con patate e rosmarino



**PULITE** accuratamente le costole del carré raschiandole con un coltellino affilato. Eliminate tutta la pelle e il grasso in eccesso. Accendete il forno e portatelo alla temperatura di 230°C.

**TRITATE**, molto finemente, gli aghi di un rametto di rosmarino e un piccolo spicchio di aglio. Mescolate il trito ottenuto con 40 g di burro, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Con il burro aromatizzato ottenuto, massaggiate la carne del carré ungendola uniformemente.

**LAVATE** accuratamente le patate novelle e lessatele per 5-6 minuti con la buccia. Scolatele, asciugatele e trasferitele in una larga teglia con il carré, il burro rimasto e altri rametti di rosmarino. Regolate di sale le patate e infornate. Dopo 10 minuti, abbassate la temperatura a 180°C e cuocete per altri 10 minuti.



**A QUESTO PUNTO**, le patate saranno cotte e la carne dell'agnello risulterà leggermente rosa al centro. Se invece desiderate la carne completamente cotta, togliete le patate e rimettete il carré in forno per altri 5-6 minuti ma non oltre, perché l'agnello risulterebbe stopposo.



# Arista

## di maiale alle mele



### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ARISTA DI MAIALE 1,2 kg – CIPOLLA 1 media – CAROTA 1 media –  
MELE PINK LADY 3 medie – VINO BIANCO mezzo bicchiere – LATTE INTERO 1 l –  
ROSMARINO 1 rametto – SALE

**IN UNA CASSERUOLA** versate un filo d'olio, poi unite la carota, la cipolla e 2 mele tagliate a pezzetti, coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce. Nel frattempo, tagliate la mela restante a dadini piccoli: la aggiungerete alla salsa finita. Poi, pulite e sgrassate leggermente l'arista.

**METTETE** l'arista in una padella antiaderente e rosolatela da ogni lato con poco olio. Quindi, sfumate con il vino e poi trasferitela nella casseruola con le verdure. Coprite con il latte e fate cuocere per 40 minuti a fuoco basso, avendo cura di girare spesso la carne.

**A COTTURA ULTIMATA** togliete l'arista dalla casseruola e lasciatela raffreddare: sarà più facile tagliarla. Quindi, fate restringere il sugo di cottura sul fuoco, frullatelo con il mixer, regolate di sale e poi unite i dadini di mela. Per servire, affettate la carne e copritela con il suo sugo.



# Costata

## di manzo al forno laccata

### con zucchero e peperoncino



### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

COSTATA DI MANZO 400 g – AGLIO 1 SPICCHIO – PEPERONCINO PICCANTE IN  
POLVERE – ZUCCHERO DI CANNA – SALE E PEPE – PEPERONCINI FRESCHI

**SPOLVERIZZATE** la costata di manzo con abbondante peperoncino piccante e zucchero di canna, poi massaggiatela per qualche minuto con questi ingredienti.

**SCALDATE** una piastra o un'ampia padella antiaderente e poi passate la costata 2 minuti per lato. Dopodiché mettetela in una teglia unta di olio evo e fatela cuocere in forno preriscaldato a 220°C ancora per 5 minuti per una cottura media, 7 per ottenere una carne ben cotta, 3 minuti se vi piace al sangue.

**SALATE** e pepate la carne a cottura ultimata e, prima di servirla, lasciatela riposare per qualche minuto. Portatela in tavola già porzionata a fettine, accompagnandola, se vi piace, con qualche peperoncino fresco.







## Pollo arrosto all'aglio



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLLO INTERO GIÀ PULITO 1,2 kg

AGLIO 8 spicchi

PANE 2 fette

BURRO

SALE E PEPE

TIMO

**PELATE** gli spicchi d'aglio e divideteli in due. Tagliate le fette di pane a piccoli cubetti e poi inseriteli all'interno della cavità del pollo alternandoli agli spicchi di aglio.

**SALATE E PEPATE** l'interno del pollo, poi massaggiate la superficie con del burro. Salate e pepate anche la parte esterna del pollo, poi mettetelo a cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora.

**PORTATE** in tavola il pollo intero caldo, bene irrorato dal suo sugo di cottura e poi servitelo tagliato a pezzi.

## Arrosto di vitello alle nocciole



### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

NOCE DI VITELLO 800 g

BURRO 50 g

CIPOLLA 1/2

LATTE 500 ml

VINO MARSALA 50 ml

NOCCIOLE 100 g

ROSMARINO

SALE

**TRITATE** finemente la cipolla, poi tritate anche le nocciole al coltello in modo da ottenere dei pezzetti grossolani.

**METTETE** la cipolla tritata e il burro in una casseruola e poi fatelo sciogliere sul fuoco. Quando il burro sfrigola, fate rosolare la carne di vitello su tutti i lati.

**SFUMATE** la carne con il vino Marsala, quindi salate e versate sulla carne il latte a temperatura ambiente e le nocciole tritate.

**COPRITE** la casseruola e fate cuocere a fiamma media per 40 minuti. Servite l'arrosto con la salsa di nocciole, decorato, a piacere, da qualche ago di rosmarino.





# Entrecote

"café de Paris" c.b.t.\*

## INGREDIENTI PER 5 PERSONE

ENTRECOTE 4 da 180 g – STRUTTO 1 cucchiaio – BURRO SALATO 150 g – SENAPE PICCANTE 1 cucchiaio – AGLIO 1 spicchio – CURRY IN POLVERE 1/2 cucchiaino – LIMONE 1/2 – PREZZEMOLO 1 ciuffo – PANNA DA CUCINA 50 ml – BRANDY 1 cucchiaino – SALSA WORCHESTERSHIRE – SALE E PEPE – TIMO – MAGGIORANA – SALVIA – ROSMARINO

**ROSOLATE** le entrecote a fuoco vivo per un paio di minuti in una padella dove avete precedentemente fatto sciogliere lo strutto. Dopodiché, mettetele in una teglia e fatele cuocere in forno a 80° C per un'ora almeno (per una cottura al sangue, 90 minuti per una cottura media).

**AMMORBIDITE** il burro salato a temperatura ambiente poi unite le erbe tritate. Sbucciate e schiacciate l'aglio e incorporatelo nel burro. Amalgamate anche senape, curry, scorza e succo di limone, salsa Worcestershire e brandy.

**AFFETTATE** le entrecote, diponetele sul piatto di portata e servitele accompagnate dal burro, che i commensali possono fare sciogliere sulle fette di carne.

\*Cotto a bassa temperatura



# Lonza di maiale al latte



## INGREDIENTI PER 8 PERSONE

LONZA DI MAIALE 800 g  
LATTE 1 l  
CIPOLLA 1  
ROSMARINO 1 rametto

SALE E PEPE  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

**AFFETTATE** finamente la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un giro d'olio, quindi mettetela sul fondo la lonza di maiale e fatela rosolare su tutti i lati.

**SALATE E PEPATE** la carne, quindi aggiungete il rametto di rosmarino. Dopodiché versate il latte. Fate cuocere la carne coperta, a fuoco basso, per un'ora e mezza, girandola ogni tanto.

**COLLOCATE** sopra un piatto di portata la carne e tenetela in caldo. Fate poi restringere il sugo al latte rimasto nella casseruola, mescolandola.

**AFFETTATE** la lonza di maiale e irroratela con il suo sughetto. Potete servire questo piatto con qualche patata bollita e decorarlo con qualche foglia di alloro.





# Roastbeef al forno



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ROAST BEEF 1 kg – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 3 cucchiaini – SALE – ROSMARINO – SALVIA – VINO BIANCO SECCO

**SALATE** la carne e cospargetela con un pizzico di pepe. Insaporitela bene distribuendo il condimento su tutti i lati.

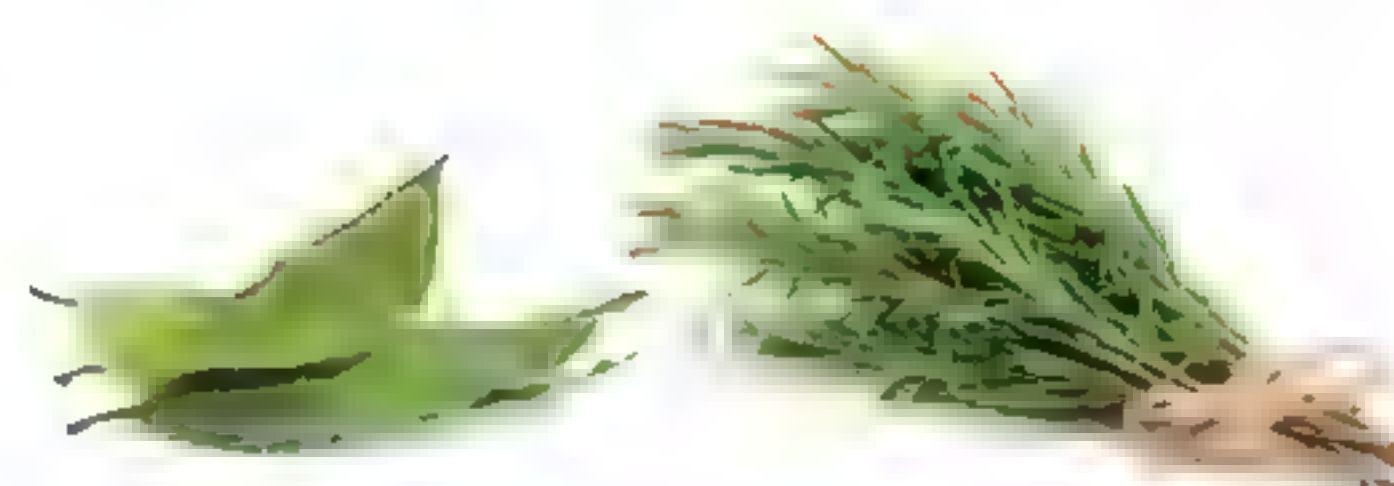
**DISTRIBUITE** un goccio di olio e fatela marinare a temperatura ambiente per 10 minuti.

**SCALDATE** in una casseruola 3 cucchiaini di olio, quando è caldo adagiatevi il roast beef e fatelo rosolare a fiamma viva da tutti i lati girandolo senza bucarlo. Bagnatelo con il vino, fatelo evaporare.

**INFORNATE** la carne. Calcolate 15 minuti per ogni 500 g di carne. Se avete il forno ventilato, cuocetelo a 240°C per i primi 5 minuti, quindi abbassate a 180°C. Se invece usate quello statico, cuocete a 200°C per 5 minuti e terminate la cottura a 180°C per i restanti 10.

SCOPRITE NELLA **SCUOLA DI CUCINA** A PAG 74 COME **LEGARE L'ARROSTO** IN 3 MOSSE.

# Arrosto di faraona con le erbe



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FARAONA 1 intera da 1,5 kg – OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA 60 ml o grasso d'anatra – AGLIO 3 spicchi – LIMONE 1 tagliato in quarti – TIMO 1 mazzetto – ROSMARINO 3 rametti – ALLORO 3 foglie – SALE MARINO FINO E PEPE NERO

**PRERISCALDATE** il forno a 200°C. Togliete la faraona dal frigorifero 30 minuti prima della cottura. Strofinatela con l'olio extravergine d'oliva oppure con il grasso d'anatra; condite generosamente sia l'interno che l'esterno con sale e pepe. Disponete gli spicchi d'aglio, il limone, il timo, il rosmarino e le foglie di alloro nella cavità.

**A QUESTO PUNTO**, sistematela in una teglia e portate a cottura. Lasciatela rosolare per 40 / 50 minuti, fino a che non è completamente cotta e ben dorata (pungendo una coscia con il coltello, il succo dovrebbe risultare chiaro, non rosa).

**AFFETTATE** e servite. Se volete servire questo piatto con le patate, aggiungete nella teglia 900 g di patate, lavate e tagliate a metà, disponendole intorno alla faraona. Cospargetele di sale e conditele con un po' di grasso d'anatra o olio extravergine d'oliva.





# Coniglio arrosto con funghi e peperoni



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CONIGLIO 1 a pezzi – PANCETTA AFFUMICATA 100 g – FUNGHI PORTOBELLO 400 g –  
PEPERONI 1 giallo e 1 rosso – SCALOGNO 2 – AGLIO 1 spicchio – CAROTA 1 – ALLORO 1 foglia –  
ROSMARINO 1 rametto – OLIO 60 ml – BRODO 1 dl – VINO BIANCO SECCO 50 ml – SALE E PEPE

**PULITE** e lavate bene i funghi quindi riduceteli a striscioline e teneteli da parte. Cuocete i peperoni in forno a 180°C per 20 minuti circa. Poi, lasciateli raffreddare in una ciotola coperta dalla pellicola. Sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a listarelle.

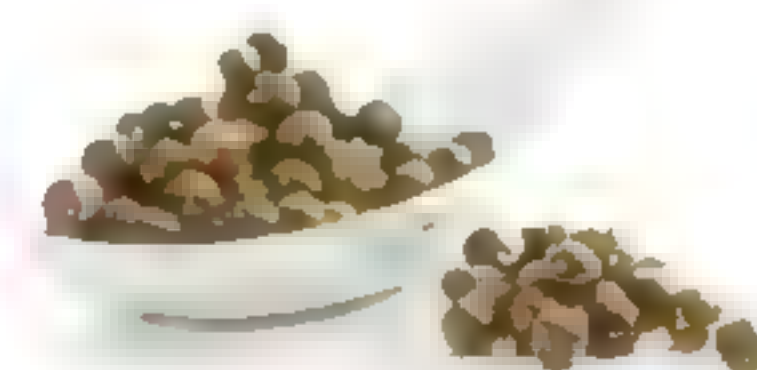
**LAVATE** e mondate la carota e gli scalogni. Poi, tagliateli a cubetti. Riducete a cubetti anche la pancetta. Trasferite tutto in una casseruola con l'olio, il rosmarino, l'alloro e lo spicchio d'aglio. Lasciate soffriggere finché prendono colore.

**SALATE** e pepate i pezzi di coniglio, poi uniteli al soffritto e fateli rosolare da ogni lato, girandoli più volte. Irrorate con il vino e fate evaporare. Unite il brodo e cuocete 40 minuti, aggiungendo altro brodo se serve.

**AGGIUNGETE** i funghi e proseguite nella cottura per altri 10 minuti, bagnando, se occorre, con qualche cucchiaio di brodo. Regolate sale e pepe, infine unite i peperoni, mescolate con cura e quindi servite.



# Filetto di maiale al pepe con mango\*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI MAIALE 1 da 500 g – SCALOGNO 1 – BURRO 50 g – VINO MARSALA 50 ml – VINO BIANCO 200 ml – ESTRATTO DI CARNE 1/2 cucchiaino – MANGO 1, maturo – PEPE VERDE IN SALAMOIA 2 cucchiai – MARMELLATA DI MORE 1 cucchiaio – OLIO EVO – SALE E PEPE

**SALATE E PEPATE** il filetto di maiale, poi rosolatelo per 5 minuti in un tegame con una noce di burro. Trasferitelo poi in una teglia unta d'olio e cuocetelo in forno preriscaldato a 80° C per un'ora e mezza.

**NEL FRATTEMPO** sbucciate lo scalogno, poi tritatelo finemente e fatelo imbiondire in 20 g di burro, quindi bagnate con il Marsala e con il vino bianco e fate andare per ridurre il tutto una decina di minuti. Aggiungete l'estratto di carne e la marmellata di more, mescolate e mettete questa salsa da parte.

**TAGLIATE** il mango sbucciato a fette, poi lavate i grani di pepe verde sotto l'acqua calda, schiacciateli con una forchetta e uniteli alla salsa preparata in precedenza. Fate saltare le fette di mango in 20 g di burro, quindi servite il maiale sul fondo della salsa, accompagnato dal mango.

\*Cotto a bassa temperatura



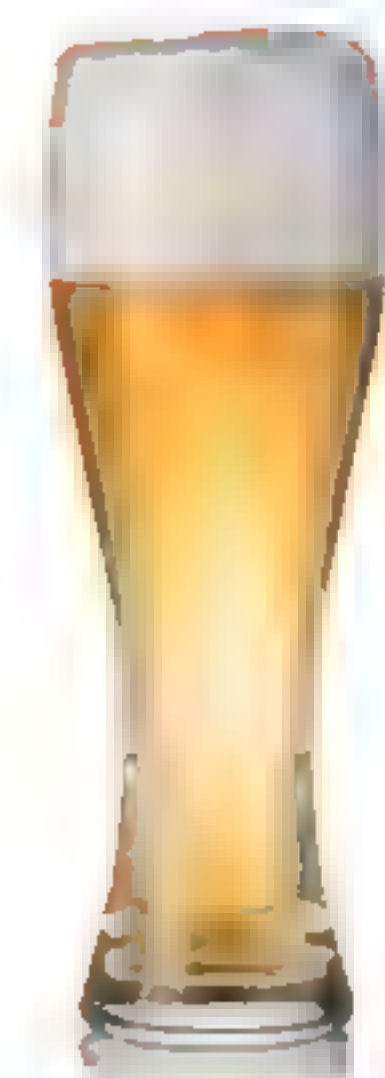




# Coppa di maiale arrosto alla birra

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

COPPA DI MAIALE 800 g  
CAROTA 1  
CIPOLLA 1  
SEDANO 1 gambo  
FARINA 50 g  
ROSMARINO 1 rametto  
BIRRA 500 ml  
OLIO EVO 5 cucchiaini  
SALE E PEPE



**SALATE E PEPATE** la carne quindi infarinatela e legatela con dello spago da cucina. Inserite il rosmarino nello spago. Dopodiché, scaldate l'olio in una casseruola e rosolate la carne da tutti i lati per alcuni minuti a fuoco vivo.

**TAGLIATE** la carota, la cipolla e il sedano a cubetti e uniteli alla carne, fate cuocere 5 minuti e poi versate la birra.

**CUOCETE** la carne coperta per un'ora. Trascorso questo tempo, regolate di sale e pepe, togliete il rametto di rosmarino e lo spago e portate la carne in tavola sopra il sugo di cottura. Servitela tagliata a fette.

# Filetto di manzo all'aceto balsamico\*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI MANZO 600 g – SCALOGNO 1 – BURRO 100 g – AGLIO 1 spicchio –  
VINO ROSSO 100 ml – ACETO BALSAMICO 2 cucchiaini – PASSATA DI POMODORO –  
SALE E PEPE

**SALATE** e pepate il filetto di manzo e rosolatelo in una padella con una noce di burro per 5 minuti. Dopodiché trasferitelo in una teglia e cuocetelo in forno a 80°C per circa un'ora e mezza (cottura media).

**PELATE** lo scalogno e lo spicchio di aglio e poi tritateli finemente. Fate salatare il trito con la passata di pomodoro e il fondo di cottura del filetto in una padella. Stemperate con il vino rosso e fate ridurre, poi filtrate la salsa così ottenuta e aggiungete l'aceto balsamico. Rimettete la salsa sul fuoco, aggiungete il rimanente burro e fatelo sciogliere incorporandolo nella salsa.

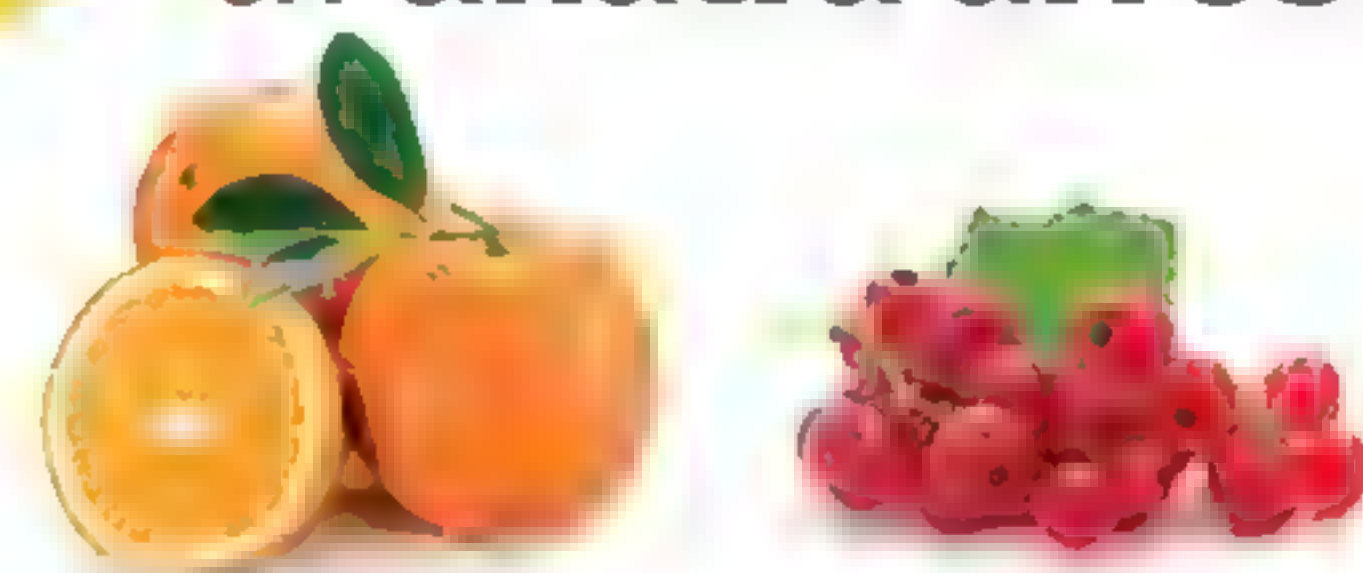
**AFFETTATE** il filetto di manzo e portatelo in tavola irrorato con la salsa all'aceto balsamico. Guarnite, se volete, con pure e insalata.

\*Cotto a bassa temperatura





## Petti di anatra arrosto all'arancia



### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

ANATRA 2 kg – SUCCO DI ARANCIA 50 ml – BURRO 40 g – ARANCIA 1 –  
GRAND MANIER 100 ml – VINO BIANCO 30 ml – OLIO EVO – ROSMARINO –  
CRANBERRIES – SALVIA SALE E E PEPE

**SCALDATE** un paio di cucchiaini di olio evo in un tegame, poi unitevi l'anatra già pulita e legata (potete chiedere al macellaio di fare queste operazioni). Fate rosolare l'anatra e poi sfumatela con il Grand Manier.

**METTETE** all'interno dell'anatra 3 fette di arancia, qualche foglia di salvia e un rametto di rosmarino. Spennellate poi l'anatra con il burro fuso. In una teglia versate il succo di arancia e adagiatevi sopra l'anatra.

**CUOCETE** l'anatra in forno preriscaldato a 170 ° C per 70 minuti, tenendola coperta per 50 minuti con un foglio di carta di alluminio.

**SERVITE** l'anatra tagliata a pezzi sopra un vassoio da portata, decorata da fettine di arancia, foglie di salvia, aghi di rosmarino e bacche di cranberries.



## Costoletta di maiale alla senape\*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

COSTOLETTE DI MAIALE 4 – CIPOLLA 1 – BURRO 20 g – PANNA 250 ml –  
SENAPE 2 cucchiaini – VINO BIANCO 100 ml – SALE – PEPE MISTO IN GRANI

**TRITATE** la cipolla sbucciata, poi salate e pepate le costolette. Mettete il burro in una padella e rosolate la carne per un paio di minuti da entrambi i lati, poi toglietele dal fuoco, spalmatele con la senape e cuocetele in forno a 80° C per circa un'ora.

**FATE APPASSIRE** la cipolla nel fondo di cottura della carne, poi stemperatela con il vino e fate cuocere per 10 minuti per ridurre la salsa della metà. Quindi aggiungete la panna e fate cuocere ancora un paio di minuti. Salate, pepate e mettete da parte la salsa.

**SERVITE** le costolette con la salsa alla senape, accompagnate, se vi piace, da qualche fetta di pomodoro.

\*Cotto a bassa temperatura







## Stinco di maiale al forno con prugne e castagne

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

STINCHI DI MAIALE 4 piccoli – MARRONI 200 g – PRUGNE SECCHIE 16 snocciolate – VINO ROSSO 1 bicchiere – OLIO EVO 4 cucchiaini – ALLORO 2 foglie – SALE E PEPE

**IN UNA CASSERUOLA** dai bordi alti, fate rosolare gli stinchi con l'olio. Girateli da ogni lato e, quando sono ben coloriti, bagnateli con il vino rosso, quindi lasciate sfumare e poi irrorate con 3 mestoli di acqua calda. A questo punto, regolate sale e pepe, poi unite l'alloro, coprite con il coperchio e proseguite la cottura.

**INTANTO**, sbucciate i marroni, poi metteteli in acqua bollente per 5 minuti, scolateli ed eliminate la pellicina. Dopo 30 minuti di cottura, girate gli stinchi, unite nella casseruola le castagne e le prugne, coprite e lasciate cuocere ancora 30 minuti, girando la carne per altre due volte. Se serve, bagnate con acqua calda.

**QUINDI**, spegnete il fuoco, lasciate riposare coperto per 10 minuti e poi servite. Se vi piace, potete accompagnare il piatto con il purè di patate.

## Arista al forno con timo e rosmarino



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ARISTA DI MAIALE 1 kg – AGLIO 2 spicchi – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – CHIODI DI GAROFANO – TIMO – ROSMARINO – SALE E PEPE IN GRANI

**PRATICATE** dei piccoli tagli sul pezzo di carne e poi farcitelo con gli spicchi di aglio tagliati in 4 pezzi, timo, aghi di rosmarino e chiodi di garofano. Quindi, legate l'arista con lo spago da cucina, perché mantenga la sua forma in cottura. Poi, insaporitela con sale e pepe. Infine, ungetela con poco olio.

**A QUESTO PUNTO**, sistemate l'arista in una teglia e cuocetela nel forno già caldo a 170°C per 40 minuti circa. Durante la cottura, abbiate cura di girare la carne e di irrorarla con il suo sugo.

**QUANDO** l'arista è cotta, eliminate lo spago da cucina e quindi tagliatela a fette e disponetele nel piatto da portata. Potete consumarla calda oppure fredda, accompagnandola con una semplice insalata mista, condita con olio e limone.





# L'anima leggera degli gnocchi.

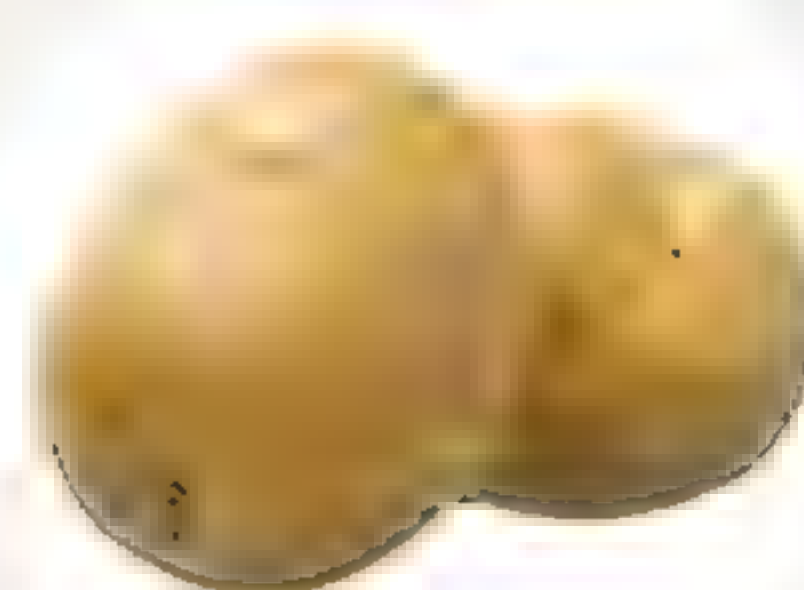


GUARDA  
LA RICETTA  
ONLINE



SOLO DUE SEMPLICI  
INGREDIENTI:

PATATE + ACQUA





# Faccetta doppia

una sapore seducente per lei  
una consistenza più decisa per lui

## Strudel

### cuore di mela



#### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA PASTA FARINA 00 160 g – ACQUA 50 ml – UOVA 1 –

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 1 cucchiaio

PER IL RIPENO MELE 5 – ZUCCHERO 80 g – UVETTA 50 g – PINOLI 40 g –

RUM 3 cucchiai – LIMONE 1, la scorza – CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaino –

BURRO 50 g – PANGRATTATO 80 g – SALE – ZUCCHERO A VELO

**SBUCCIATE** le mele e tagliatele a pezzettini.

Quindi disponetele in una ciotola, aggiungete zucchero, uvetta, scorza di limone grattugiata, rum e cannella. Mescolate bene per insaporire tutti gli ingredienti e mettete da parte. In una padella tostate i pinoli e aggiungeteli alle mele.

**METTETE** la farina in una

ciotola poi aggiungete un pizzico di sale, fate un buco al centro e unite l'acqua, l'olio e l'uovo. Mescolate con una forchetta e poi impastate con le mani per ottenere un composto morbido. (Se avete poco tempo, potete utilizzare un rotolo di pasta brisé già pronta).

**STENDETE** la pasta e formate un rettangolo grande all'incirca 50 cm X 30, poi spennellatelo con il burro fuso e infine spolverizzatelo con il pangrattato.

Coprite il tutto con il ripieno di mele, arrotolate e cuocete in forno preriscaldato a 170°C per circa 50 minuti. Una volta cotto, cospargete lo strudel con lo zucchero a velo.

*Lo strudel ha una storia antica, che risale addirittura all'VIII secolo a.C. Oggi è un simbolo della pasticceria altoatesina*



## DESSERT DAL SAPORE AUSTRIACO

I dolci sono un fiore all'occhiello della gastronomia trentina e sud-tirolese. Sono preparati seguendo ricette ereditate dai pasticceri viennesi che, a loro volta, presero spunto dalle "arti bianche" delle diverse zone del grande impero austriaco.

# Zelten

## croccante delizia



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA 250 g – FICHI SECCHI 200 g – ZUCCHERO 100 g –  
BURRO 100 g – NOCI 100 g – UVETTA 50 g – PINOLI 50 g – MANDORLE 50 g –  
NOCCIOLE 50 g – UOVA 3 – ACQUA 1 bicchiere – LIEVITO PER DOLCI 1 bustina –  
FRUTTA CANDITA – PINOLI – NOCI E MANDORLE SGUSCIATE (PER DECORARE)

**TRITATE** in modo grossolano le noci, le mandorle, le nocciole, i pinoli e i fichi secchi. Dopodiché, sciogliete il burro in un pentolino e fatelo raffreddare. Separate i tuorli d'uovo dagli albumi e montate questi ultimi a neve.

**METTETE** in una terrina i tuorli e lo zucchero, montateli per qualche minuto, poi unite il burro fuso e continuate a mescolare ancora per un paio di minuti. Quindi aggiungete la farina e un bicchiere d'acqua e amalgamate tutto bene.

**AGGIUNGETE** gli albumi montati e mescolate, unite il lievito in polvere, la frutta secca e l'uvetta. Versate l'impasto in una tortiera imburrata e livellate la superficie.

**DECORATE** la superficie del dolce con mandorle, pinoli, noci, una manciata di frutta candita e poi cuocetelo in forno preriscaldato ventilato a 180° per circa un'ora. Fatelo raffreddare prima di servirlo.

PREPARAZIONE TIPICA DEL TRENTINO, LO ZELTEN, UNA VOLTA COTTO,  
SI CONSERVA INTEGRO E FRAGRANTE ANCHE PER DIECI GIORNI





# A TAVOLA *in* **30 minuti**

con le **videoricette** di Tessa Gelisio

Preparazioni **subito pronte**  
per dare **personalità** alla tua tavola



## IL TRUCCO DELLO CHEF

Per risparmiare tempo le ricette veloci sono la salvezza, ma quando non avete fretta, preparate piatti abbondanti e congelateli. Paste al forno, sughi, passati di verdura e polpette, scongelati in forno o nel microonde, saranno una risorsa per i giorni in cui siete più indaffarati



## Crudit  con maionese senza uova ai quattro gusti



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA



PUNTA LA FOTOCAMERA  
DELLO SMARTPHONE  
SUL QR CODE PER ACCEDERE  
ALLA VIDEORICETTA DI TESSA GELISIO



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

latte di soia 150 ml - olio di mais 150 ml - aceto di mele 20 ml - ketchup 30 g -  
senape 3/4 cucchiaini - glassa di aceto balsamico 1 cucchiaino - sedano 2 gambi -  
peperoni 1 - radicchio 1/2 cespo - carote 2 - sale

**PULITE** bene i gambi di sedano con un pelapatate per togliere la parte superficiale e i filamenti e poi tagliate a bastoncini. Pelate e tagliate a bastoncini anche le carote. Tagliate i peperoni a listarelle e sfogliate il cespo di radicchio.

**VERSATE** nel mixer l'olio di mais, il latte di soia, l'aceto di mele e un pizzico di sale. Frullate bene il tutto e al bisogno aggiungete a filo altro olio. Disponete la maionese cos  ottenuta in quattro ciotoline. In una versate la maionese al naturale, in una aggiungete il ketchup, nella terza la glassa di aceto balsamico e nell'ultima la senape. Servite le crudit  di verdure in una ciotola insieme alle 4 maionesi.



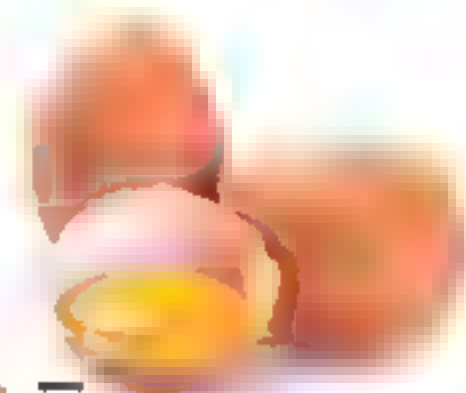
# Tortilla di patate



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

patate 4 grandi già lessate - uova 5 -  
cipolla 1 grande - prosciutto cotto 2 fette -  
provola 5 fette - olio evo



**TAGLIATE** a spicchi le patate poi mettetele in padella insieme a una cipolla grande tagliata a fettine sottili. Proseguite la cottura per 15 minuti, versate poi il tutto in una ciotola, lasciate intiepidire e schiacciate con una forchetta. Nel frattempo sbattete e salate 5 uova e unitele al composto.

**VERSATE** metà composto in padella con olio evo, muovete leggermente la padella per non far attaccare il tutto. Aggiungete 2 fette di prosciutto cotto e 5 di provola e versate il resto del composto. Staccate i bordi e, come per la frittata, coprite con un coperchio e girate la tortilla per far cuocere bene anche sull'altro lato.



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA

# Vellutata di broccoli e fagioli cannellini



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

broccoli 500 g - cipolla 1 - fagioli cannellini già cotti 240 g -  
pane a tocchetti 150 g - brodo vegetale 800 ml -  
aglio 1 spicchio - peperoncino



**FATE** un soffritto con olio evo e la cipolla tagliata a dadini. Aggiungete i broccoli tagliati a pezzetti, il brodo vegetale a filo e completate la cottura. In una padella mettete un filo di olio evo, uno spicchio di aglio e del peperoncino. Aggiungete il pane tagliato a tocchetti e fate dorare.

**AI BROCCOLI** aggiungete 1/3 dei fagioli cannellini e frullate. Nel caso vi piacesse una consistenza più liquida di quella ottenuta, potrete aggiungere del brodo vegetale. Impiattate aggiungendo qualche fagiolo cannellino e i pezzetti di pane precedentemente preparati.



# WHAT IS AVAXHOME?



# AVAXHOME-

the biggest Internet portal,  
providing you various content:  
brand new books, trending movies,  
fresh magazines, hot games,  
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



# AVXLIVE : ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>





## Torta salata rovesciata ai cavolini di bruxelles



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA



### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

pasta sfoglia già tirata tonda 1 rotolo - cavolini di Bruxelles lessati 500 g -  
cipolle bianche 2 - finocchietto selvatico 1 mazzetto - semi di  
finocchio 5 g - pancetta affumicata 200 g - burro 20 g -  
formaggio grattugiato 50 g - pepe rosa - sale e pepe

**DISPONETE** i cavolini tagliati a metà sul fondo di una tortiera imburata. Tagliate la cipolla a julienne soffriggetela nel burro con la pancetta per qualche minuto e poi unitela ai cavolini.

**AGGIUNGETE** poi qualche bacca di pepe rosa, i semi di finocchio, una spolverata di formaggio e coprite con la pasta sfoglia facendo qualche buchino con i rebbi di una forchetta.

**INFORNATE** a 180 gradi per 25 minuti. Rovesciate la torta ancora calda per facilitare l'operazione. Decorate con ciuffetti di finocchietto.



### SQUISITI APPETIZER

I bon bon sono facili da realizzare anche in versione salata, da servire come antipasto oppure insieme all'aperitivo. Basta mescolare in una ciotola del formaggio cremoso o della ricotta, poi aggiungere ingredienti vari, salmone affumicato, prosciutto a pezzetti, origano e curry, zenzero... Poi, come per quelli dolci, si devono formare delle palline e quindi rotolarle nella granella di noci, nocciole, pistacchi, semi di papavero o sesamo. Infine, prima di portarli in tavola, fate rassodare i tartufini salati in frigorifero per una ventina di minuti.





## Triglie alla livornese



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

triglie 4, già pulite - pomodorini 250 g - aglio 1 spicchio -  
prezzemolo 1 ciuffo - olio evo - sale



**TAGLIUZZATE** 250 grammi di pomodorini e metteteli in padella insieme a un giro di olio evo e a un trito di aglio e prezzemolo. Fate cuocere per 10 minuti con coperchio. Aggiungete acqua al bisogno.

**UNITE** poi le triglie squamate e senza pinne. Salate, coprite e lasciate cuocere per circa 10 minuti senza girarle, sono molto delicate.

**SERVITE** le triglie nei singoli piatti con una spolverata di prezzemolo tritato fresco.



## Bon bon di amaretti e ricotta



INQUADRA QUI PER  
LA VIDEORICETTA



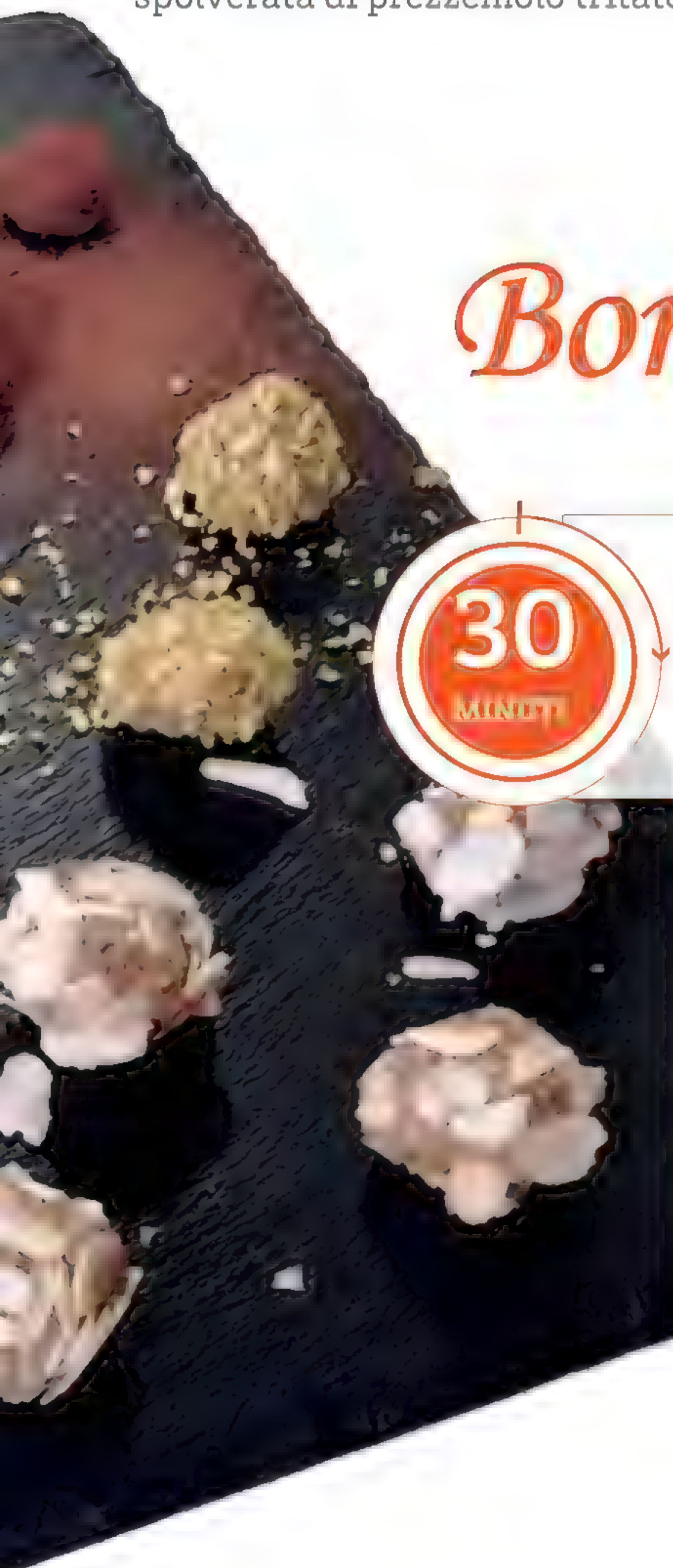
### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

amaretti 200 g - ricotta 100 g - cioccolato tritato 1 cucchiaio - rum -  
granella di pistacchi - lamelle di mandorle - cacao amaro in polvere



**SBRICIOLATE** gli amaretti nel mixer oppure batteteli dentro un sacchetto. Poi versateli in una ciotola e aggiungete la ricotta precedentemente lavorata insieme ad un goccio di rum e 1 cucchiaio di cioccolato tritato. Amalgamate bene tutto e mettete in frigorifero per 20 minuti a rassodare. Quindi create delle palline passando delle piccole parti di impasto tra le mani.

**PASSATE** le palline di ricotta e amaretti nella granella di pistacchi. Potete provare anche delle lamelle di mandorle, cacao amaro in polvere, della granella di nocciole o di noci, oppure del cioccolato in scaglie. Conservate in frigorifero fino al momento di servire.





# 3 Cotture ideali per i Gamberoni

## PROFUMO DI MARE

Crostacei semplici da preparare e di grande effetto. Per portare in tavola ingredienti raffinati che sprigionano tutto il profumo del mare

## In padella

### Rosolati al burro e sfumati al brandy

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GAMBERONI 16

AGLIO 2 spicchi

BRANDY 80 ml

PREZZEMOLO 1 ciuffo

BURRO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE E PEPE



**PASSATE** i gamberoni sotto l'acqua corrente, dopodiché metteteli in uno scolapasta a scolare.

**TAGLIATE** a metà gli spicchi d'aglio pelati, tritate il prezzemolo, mettetelo in una ciotolina e unite il brandy, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e uno di pepe. Emulsionate bene e tenete da parte.

**IMBURRATE** una padella, scaldatela a fuoco medio e poi mettete dentro i gamberoni con gli spicchi di aglio. Fateli rosolare e sfumate con l'emulsione preparata in precedenza.

**COSPARGETE** con fiocchetti di burro, coprite la padella con il coperchio per 5 minuti. Portate in tavola i gamberoni caldi.





## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

GAMBERONI 18 – ZUCCHINE 2 medie

PER LA TEMPURA FARINA 00 100 g – MAIZENA 100 g – ACQUA GASATA GHIACCIATA 200ml – OLIO DI SEMI DI ARACHIDE

PER LA SALSA YOGURT 200 g – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 1 cucchiaio  
MELISSA – SALE E PEPE



## Fritti

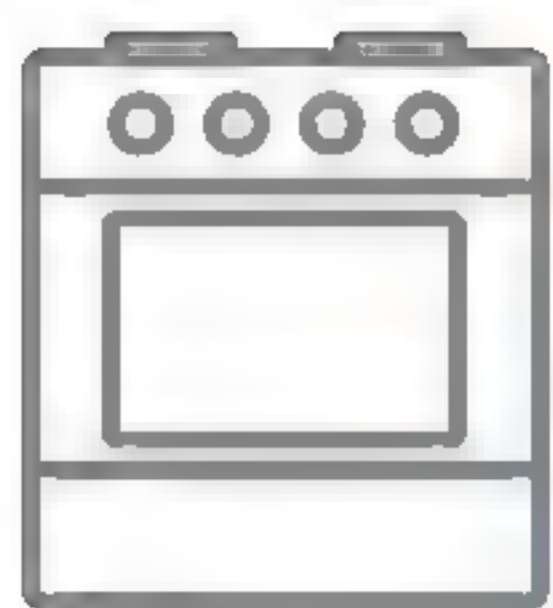
### In tempura con zucchini

**PER LA TEMPURA** mescolate la farina con la maizena, poi unite 200 ml di acqua gasata ghiacciata miscelando con una frusta a mano. Quindi, lasciate raffreddare in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

**PER LA SALSA** versate lo yogurt in una ciotola, unite olio sale e pepe e le foglie di melissa tagliate finissime alla julienne e miscelate con cura, aiutandovi con una frusta a mano.

**SCIACQUATE** i gamberoni e con le mani staccate la testa, le zampette e sfilate il carapace. Aiutandovi con un coltellino, eliminate anche il filetto nero sul dorso. Lavate le zucchini e tagliatele a bastoncini. Quindi, immergete gamberoni e zucchini nella tempura.

**FRIGGETE** i gamberoni e i bastoncini di zuccina e appoggiateli su un foglio di carta da cucina. Per servire, accompagnate il fritto con la salsa allo yogurt.



## Al forno

### In crosta di sale

**VERSATE** metà del sale grosso sul fondo di una pirofila, poi tritate prezzemolo ed erba cipollina, mescolateli in una ciotolina e poi cospargetene metà sopra lo strato di sale in modo uniforme.

**SCIACQUATE** i gamberoni sotto l'acqua corrente, dopodiché asciugateli con dei fogli di carta da cucina. Quindi, sistemateli nella pirofila sopra il sale e il trito aromatico senza sovrapporli.

**COPRITE** i gamberoni con il sale rimasto e poi anche con il trito di erbe aromatiche avanzato. Metteteli poi in forno preriscaldato a 200° C per circa 20 minuti.

**PRELEVATE** i gamberoni cotti uno per uno scuotendoli leggermente dal sale e serviteli accompagnati da fettine di limone.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GAMBERONI 8 – SALE GROSSO 1/2 kg – PREZZEMOLO 1 ciuffo – ERBA CIPOLLINA 1 mazzetto – PEPE – LIMONE





## le ricette

# Svuotafrigo

**Stop** agli sprechi. Tante preparazioni dolci e salate con quel che c'è in casa



### L'ARTE DEL RICICLO

Ogni anno nelle case italiane si buttano 36 chili di cibo a persona (dato del Ministero dell'Ambiente). Eppure molto si può fare per ridurre gli sprechi: una maggiore attenzione nell'acquisto e nella conservazione degli alimenti, ma sopra tutto cucinare con fantasia. Gli "scarti" delle verdure, come le bucce di patata che fritte diventano snack super golosi oppure le confezioni già aperte di salumi e formaggi che appassiscono in frigorifero, possono trovare nuova vita in frittate e torte salate.

#### BARBABIETOLA

La barbabietola fresca è ottima da consumare in insalata. Va conservata in frigorifero o in un luogo asciutto e fresco e può durare anche fino a 4 settimane dalla raccolta, se acquistata integra con foglie e radici.



**NASELLO** Un buon metodo per conservare il nasello in frigorifero è mettere uno strato di ghiaccio in una vaschetta o contenitore di plastica poi il pesce, intero o a filetti e poi un altro strato di ghiaccio. Nel caso di filetti di pesce, è possibile proteggerli inserendoli in appositi sacchetti da frigo. Va consumato entro uno-due giorni.



**SEMOLINO** Si tratta di un prodotto delicato, che deve essere conservato in un luogo fresco e asciutto, al riparo dai raggi solari. Una volta cotto, sotto forma di crema, polentina o torta, può essere conservato in frigorifero fino a 3 giorni.



**FORMAGGIO GRANA** va collocato nella parte meno fredda del frigorifero, in quell'area dove la temperatura si attesta attorno ai 8°C. È meglio non mettere il grana accanto ad altri formaggi per evitare che le sue qualità organolettiche possano essere contaminate. È buona regola avvolgere ciascun formaggio entro l'apposita carta o meglio metterlo sottovuoto e poi conservarli tutti nella scatola dei latticini



**CASTAGNE** Per conservare le castagne crude, come prima cosa bisogna assicurarsi che siano buone e integre. Dopodiché si possono mettere nel congelatore, dove possono restare anche per 6 mesi, oppure in frigorifero, dove si conservano per circa 2 mesi, a una temperatura che non superi i 3°C.



**SUCCO D'ARANCIA** Un ottimo sistema per conservare il succo di arancia è quello di spremere i frutti, filtrarne il succo, metterlo negli scomparti per fare i cubetti di ghiaccio e collocarlo nel congelatore. In questo modo il succo sarà disponibile per molto tempo, in quantità variabili a seconda della necessità.







## Nastri vegetali allo yogurt



### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CAROTE 3 – SEDANO RAPA 1 piccolo – BARBABIETOLA CRUDA 1 –  
SEDANO VERDE 1 costa – BROCCOLI 300 g – YOGURT NATURALE 125 ml –  
AGLIO 1 spicchio – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 1 cucchiaio –  
GRANA PADANO 80 g – ACETO BALSAMICO 20 g – POMODORI SECCHI 80 g –  
TIMO – PREZZEMOLO – SALE, PEPE

**LAVATE** e mondate la **barbabetola** e il resto delle verdure lasciando da parte per il momento i broccoli. Poi, tagliatele con un coltello (o una mandolina) in modo da ricavarne delle striscioline. Quindi, condite le verdure, tranne il sedano verde, con yogurt, sale e pepe.

**METTETE** le striscioline di sedano verde in una ciotola con acqua e ghiaccio per farle arricciare. Pulite i broccoletti e ricavatene delle rosette, poi scottateli per due minuti in acqua bollente. Infine saltateli in padella con un filo d'olio e salate.

**DISPONETE** nel piatto gli spaghetti di verdura, unite le rosette di broccoli e i pomodori secchi a cubetti. Aromatizzate con timo e prezzemolo e completate con il sedano verde scolato e asciugato. Infine, guarnite con scaglie di Grana Padano e gocce di aceto balsamico.

## Crocchette di nasello al forno



**LESSATE** i filetti di **nasello** per 5 minuti in poca acqua bollente. In una pentola a parte, lessate la patata, se volete risparmiare tempo, sbucciatela e tagliatela a tocchetti. Quando il pesce è cotto, eliminate le eventuali lisce, aiutandovi con una pinzetta da cucina. Poi, disponetelo nel bicchiere del mixer con la patata, cotta e tagliata a tocchetti, e frullate velocemente.

**TRASFERITE** il composto in una ciotola, unite il prezzemolo tritato, la mollica di pane e l'uovo. Regolate sale, pepe e mescolate con cura. A questo punto, formate delle palline e passatele per 2 volte nel pangrattato.

**POI**, disponetele in una teglia, irroratele con poco olio extravergine d'oliva e infornate a 180° per circa 20 minuti, e comunque fino a che saranno ben dorate. Servitele calde oppure tiepide e, se vi piace, accompagnatele con la maionese.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

NASELLO 400 g a filetti – PATATA 1 grande – UOVA 1 – PREZZEMOLO 1 mazzetto –  
MOLLI DI PANE – PANGRATTATO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – SALE E PEPE –  
MAIONESE PER ACCOMPAGNARE





## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LO SFORMATINO LATTE 800 ml – SEMOLINO 160 g – FORMAGGIO GRATTUGIATO 30 g –  
BURRO 40 g – UOVO 1 tuorlo – SALE GROSSO 1 cucchiaino – PEPE  
PER IL CONTORNO FINFERLI O CHAMPIGNON 400 g – AGLIO 1 spicchio – OLIO EVO 2 cucchiai –  
PREZZEMOLO 1 cucchiaino – PANCETTA 1 fetta da 40 g – SALE



## Sformatino di semolino con contorno di funghi

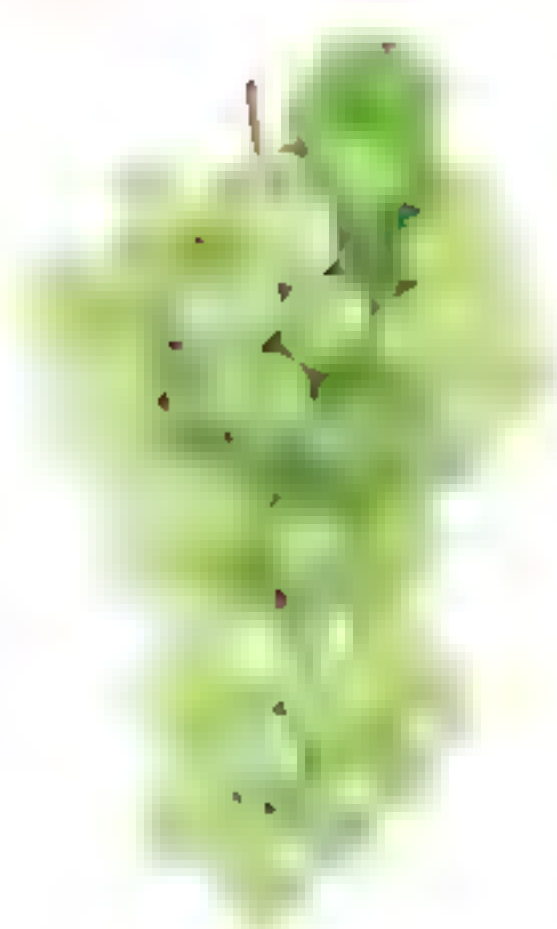
**FATE BOLLIRE** il latte con 30 g di burro e il sale grosso, versate il semolino e mescolate energicamente con una frusta per evitare la formazione dei grumi. Cuocete il **semolino** 7-8 minuti, sempre mescolando: deve risultare una polentina morbida. Spegnete il fuoco, unite il formaggio e il pepe.

**CON IL BURRO** restante ungete 4 stampini, riempiteli con il semolino e infornate a 180°C per 15 minuti.

**INTANTO**, lavate i funghi, se sono grandi tagliateli in quattro, altrimenti lasciateli interi. In una padella con l'olio, rosolate la pancetta tagliata a dadini molto piccoli per 3-4 minuti, aggiungete i funghi e cuoceteli 5 minuti mescolando delicatamente. Se usate i finferli, bagnateli con poca acqua calda e salate a fine cottura, se invece utilizzate gli champignon, non è necessario.

**SPEGNETE** il fuoco e profumate con il prezzemolo tritato. Togliete gli sformatini dagli stampi e serviteli accompagnati dai funghi.

## Insalata di pollo, uva, senape e Grana Padano



**METTETE** le sovracosce in una teglia unta d'olio, cospargetele con sale, pepe ed erbe aromatiche tritate. Cuocetele in forno già caldo a 180°C per 30-40 minuti. Lasciatele raffreddare, disossatele, tagliatele a pezzetti e metteteli in una insalatiera.

**FORMATE** delle scaglie sottili con il **Grana Padano** aiutandovi con un pelapatate e unitele al pollo. Fate rassodare l'uovo in acqua bollente per 10 minuti. Passatelo sotto acqua corrente e sbucciatelo. Lavate l'uva, sgranatela e tagliate a metà 30 acini, privandoli dei semi.

**PER IL CONDIMENTO**, frullate l'uovo sodo con il fondo di cottura del pollo il succo del limone, lo scalogno tritato, le foglie di prezzemolo e la senape. Assaggiate e regolate di sale e pepe. Se la salsa risultasse troppo densa, allungatela con poca acqua.

**INSAPORITE** il pollo con il condimento preparato, aggiungete l'uva, mescolate delicatamente e servite in ciotoline individuali.

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

SOVRACOSCE DI POLLO 800 g – ERBE AROMATICHE (TIMO, ROSMARINO, SALVIA) 1 mazzetto – UVA BIANCA 1 grappolo – GRANA PADANO 200 g –  
FONDO DI COTTURA DEL POLLO SALE, PEPE  
PER CONDIRE UOVO 1 – PREZZEMOLO 1 mazzetto – SENAPE 1 cucchiaino –  
SCALOGNO 1 piccolo – LIMONE mezzo – OLIO EVO – SALE, PEPE





#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO ARBORIO 350 g – CASTAGNE 100 g – BURRO 50 g – CIPOLLA mezza –  
DADO VEGETALE GRANULARE 1 misurino – ARANCIA 1 biologica –  
FORMAGGIO GRATTUGIATO – SALE E PEPE

## Risotto mantecato con castagne

**SBUCCIATE** le castagne e lessatele 15-20 minuti in acqua bollente leggermente salata. Scolatele e lasciatele intiepidire, poi spellatele, spezzettatele grossolanamente e tenetele da parte.

**IN UN PENTOLINO**, sciogliete il dado granulare in 750 ml di acqua bollente e mantenete a fuoco basso. Lavate e affettate finemente la cipolla, fatela rosolare in un tegame con 30 g di burro, poi unite il riso e fatelo tostare per un paio di minuti fino a che sarà diventato lucido e trasparente.

**COMINCIATE** a bagnare con il brodo bollente e, dopo una decina di minuti, aggiungete le castagne, regolate di sale e insaporite con una macinata di pepe. Continuate la cottura bagnando con il brodo poco per volta e mescolando delicatamente perché non si attacchi.

**QUANDO** il riso è cotto, ma ancora al dente, spegnete il fuoco e mantecate con il resto del burro e con il formaggio grattugiato. Infine, decorate con la scorza dell'arancia tagliata a filetti sottili e servite.

## Cheesecake con gelatina all'arancia

**PER LA BASE** tritate finemente i biscotti con lo zucchero di canna e trasferiteli in una ciotola. Sciogliete il burro a fuoco basso, poi versatelo nella ciotola e mescolate.

**FODERATE** con carta da forno uno stampo a cerniera da 24 cm e ricopritelo con il composto ottenuto, schiacciandolo bene con il dorso di un cucchiaio, quindi fate riposare in frigorifero 30 minuti. Intanto, ammolate la gelatina in acqua fredda, strizzatela e scioglietela in poca panna calda.

**IN UNA CIOTOLA**, mescolate il formaggio con una frusta, unite lo zucchero, il **succo d'arancia** e continuate a mescolare. Quindi, unite la gelatina sciolta. Infine, montate a neve la panna fresca e aggiungetela al composto. Versate la crema nello stampo a cerniera sulla base di biscotto, livellatela e raffreddate in frigorifero.

**PER LA COPERTURA**, portate a bollore il succo d'arancia con lo zucchero, unite 2 fogli di gelatina ammollati e strizzati, quindi mescolate. Versate la gelatina sulla crema fredda e lasciate 4 ore in frigorifero. Servite decorando con fettine e foglioline di arancia.

#### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

**PER LA BASE** BISCOTTI SECCHI 200 g – BURRO 100 g –  
ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiaini

**PER LA CREMA** FORMAGGIO FRESCO SPALMAB ILE 500 g – ZUCCHERO 100 g –  
PANNA FRESCA 200 ml – SUCCO D'ARANCIA 100 ml – GELATINA 3 fogli

**PER LA COPERTURA** ALL'ARANCIA SUCCO D'ARANCIA 250 ml – ZUCCHERO 50 g –  
GELATINA 2 fogli





dal  
Super

### QUALITÀ TOP

NELLO SPLENDORE DELLE ISOLE EOLIE, A LIPARI, LA ITALIANA CAPERS SUD DAL 1981 PRODUCE, CONFEZIONA E COMMERCIALIZZA CAPPERI DI ECCELLENTE QUALITÀ, ANCHE BIOLOGICI E CERTIFICATI DOP.

### UN'AMPIA GAMMA

Il capperò delle Isole Eolie ha di recente ottenuto il riconoscimento comunitario della Denominazione di origine protetta, in virtù delle sue peculiari caratteristiche. L'azienda Italiana Capers Sud propone una ampia gamma di confezioni, diversi calibri di capperi e cucunci (i frutti del capperò) a marchio "Capparis". Sono prodotti deliziosi, indicati per la preparazione di antipasti e aperitivi.

### CAPPERI FRANTUMATI

L'azienda ha anche realizzato un nuovo prodotto, i "Capperi Frantumati", essiccati con un sistema innovativo che conserva ed esalta tutto il loro particolare aroma. Si tratta di un insaporitore versatile, adatto ad arricchire diverse pietanze, semplice da utilizzare e molto appetitoso.

[www.capersud.it](http://www.capersud.it)

ITALIANA CAPERS SUD

## L'eccellenza dei capperi

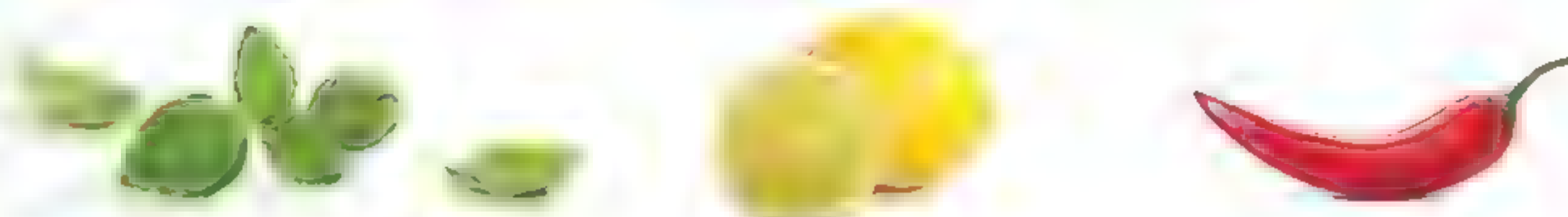


**"QUADRUCCI"** di tonno marinato  
con frantumato di capperi e ciliege



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BASILICO 4 foglie – TONNO FRESCO 480 g – FRANTUMATO DI CAPPERI 1 cucchiaino da caffè – CILIEGIE 12 denocciolate – OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 10 cucchiaini – LIMONE BIO 1, il succo – SALE – PEPERONCINO



**TAGLIATE** il tonno fresco in quadrucchi e poi mettetelo in una ciotola insieme alle foglie di basilico tagliate a striscioline sottili, alle ciliegie denocciolate, e all'olio evo. Lasciate marinare per qualche minuto, dopodiché aggiungete il limone e il frantumato di capperi.

**ULTIMATE** la preparazione con un pizzico di sale e, a piacere, di peperoncino. Mescolate, lasciate riposare per 5 minuti e poi portate in tavola nei singoli piatti da portata.



## “TRECCINE” Orchidee delle Eolie



### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PASTA DI GRANO DURO TIPO “TRECCINE” O FUSILLI 500 g –  
POMODORI PACHINO MATURI 400 g – CAPPERI DI LIPARI E CUCUNCI  
(FIORI DEI CAPPERI) DISSALATI 4 cucchiaini – MANDORLE PELATE E  
PINOLI 3 cucchiaini – AGLIO 2 spicchi – MENTA 5 foglie –  
BASILICO FRESCO 10 foglie – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
LEGGERO ½ bicchiere – CACIOCAVALLO RAGUSANO STAGIONATO  
GRATTUGIATO 2 cucchiaini – SALE – PEPERONCINO

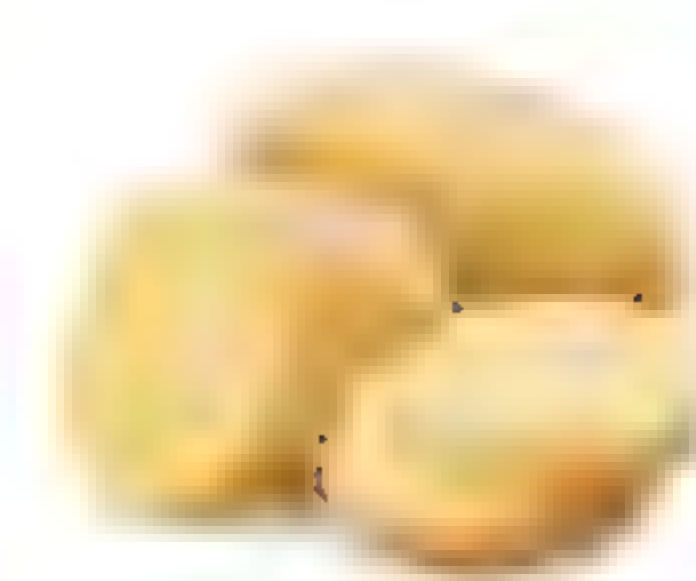
**METTETE** nel mixer i capperi di Lipari e i cucunci, le mandorle pelate e i pinoli, gli spicchi di aglio, le foglie di menta e il basilico.

**AGGIUNGETE** a filo l'olio extravergine di oliva e il caciocavallo ragusano grattugiato. Dopodiché frullate questi ingredienti fino a ottenere una salsa dalla consistenza morbida. Aggiustate di sale e, se volte, aggiungete un pizzico di peperoncino.

**CUOCETE** la pasta al dente, scolatela conservando un mestolo di acqua di cottura. Versate la pasta e la salsa in una ciotola insieme al mestolo d'acqua. Mescolate e servite.



## “POMATA” di patate all'erba cipollina, erbette polpo alla griglia e capperi frantumati



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE MEDIE 8 – ERBA CIPOLLINA 1 cucchiaino – BASILICO E MENTA  
TAGLIATI FINEMENTE 1/2 cucchiaino – POLPO 1 kg – OLIO EXTRAVERGINE  
DI OLIVA – FRANTUMATO DI CAPPERI – SALE

**LESSATE** le patate, sbucciatele e poi passatele con lo schiacciap patate. Versatele in una ciotola e poi conditele con l'erba cipollina e il mix di basilico e menta tritati. Dopodiché, con un coppapasta formate 4 cerchi di patate.

**CUOCETE** il polpo in acqua bollente salata per circa 40 minuti. Tagliate i tentacoli e conditeli con olio evo, sale e frantumato di capperi. Poi passate il polpo per qualche minuto a griglia viva.

**SERVITE** il polpo appoggiando i tentacoli sul cerchio di patate.

**COMPLETATE** il piatto con un giro di olio evo e una spolverata di frantumato di capperi.



Le ricette in queste pagine sono state ideate dal ristorante “Filippino” di Lipari (ME). Fondato nel 1910 da Fillippo Bernardi, padre dell'attuale proprietario, è un locale dove gustare i migliori piatti delle isole Eolie a base di pesce appena pescato, verdure fresche, pasta e sughi realizzati con saporiti ingredienti a km 0.

Ristorante Filippino, piazza Mazzini, Lipari (ME), tel. 090 9811002, [www.eolieexperience.it](http://www.eolieexperience.it)



dal  
Super

## DA 4 GENERAZIONI

ALLE PENDICI  
DEL VULCANO ETNA,  
NELL'ULTIMO DECENNIO  
DELL'800, NASCE LA STORIA  
DEI FRATELLI CAFFO,  
MASTRI DISTILLATORI  
DA 4 GENERAZIONI.

### ANTICHE RICETTE

Oggi il gruppo vanta molti  
stabilimenti, anche all'estero, ed  
etichette storiche, come il Vecchio  
Amaro del Capo, il liquore di erbe di  
Calabria, frutto di un'antica ricetta  
che racchiude in sé i principi attivi di  
benefiche erbe, fiori, frutti e radici. O  
come l'Elisir San Marzano Borsci, nato  
da un'antica ricetta orientale.

### PER PALATI RAFFINATI

Fra le proposte c'è anche l'Emporia  
Gin, la nuova essenza alcolica creata  
per conquistare i palati più raffinati  
ed esigenti, perfetto sia in forma pura  
sia miscelato nei cocktail.

[www.caffo.com](http://www.caffo.com)

## ETICHETTE STORICHE

*Bere con gusto*



## PHOENICIAN NEGRONI

**INGREDIENTI  
PER 1 PERSONA**  
EMPORIA GIN 3 cl  
VECCHIO AMARO DEL CAPO  
RED HOT EDITION 1,5 cl  
RED BITTER CAFFO 2,5 cl  
VERMOUTH ROSSO 2,5 cl  
SCORZE DI LIMONE  
FILI DI PEPERONCINO



**VERSATE** tutti gli ingredienti in un bicchiere old fashioned e mescolate.  
Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e guarnite con scorzette di limone  
e fili di peperoncino.



# PANCETTA DI MAIALINO NERO

## calabrese glassata all'Amaro del Capo

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PANCETTA PANCETTA DI MAIALINO NERO 1 kg –

ZUCCHERO 30 g – SALE 60 g – ALLORO 4 foglie – PEPE IN GRANI

PER LA GLASSA MIELE 80 ml – FONDO DI MAIALE 100 ml – ACETO DI RISO 40 ml –

AMARO DEL CAPO 100 ml – SALE



**MESCOLATE** il sale con lo zucchero, poi usateli per condire la carne, aggiungete il pepe in grani e massaggiatela delicatamente, poi unite l'alloro. A questo punto, trasferite la carne in un sacchetto e create il sottovuoto con l'apposito strumento.

**METTETE** la busta con la carne in una pentola piena di acqua con il roner. Coprite con la pellicola trasparente per alimenti e lasciate cuocere a 72°C per 24 ore consecutive. Trascorso il tempo di cottura, togliete dalla busta la carne e conservate il liquido in una ciotola.

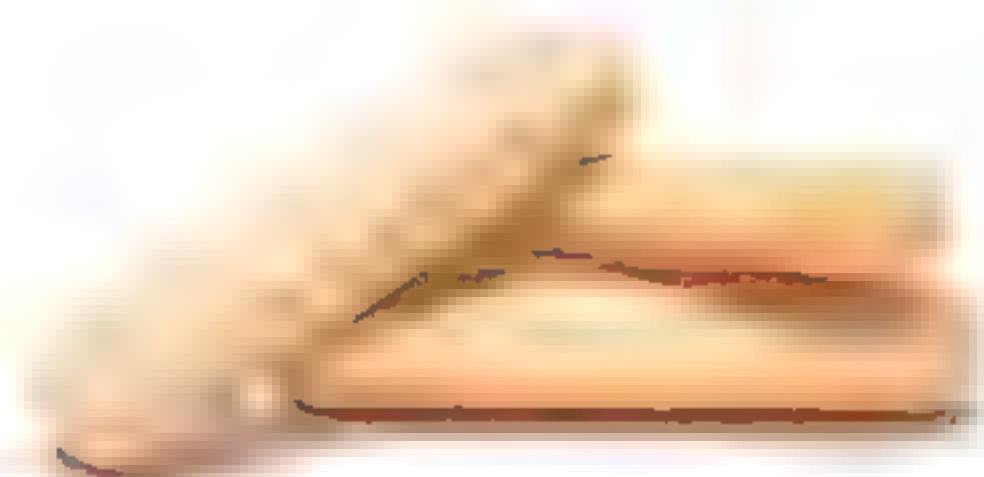
**PREPARATE** la glassa facendo ridurre a fuoco lento in un pentolino il miele con l'aceto di riso, l'Amaro del Capo, un pizzico di sale e il fondo di maiale che avete tenuto da parte. Quando il liquido raggiunge una consistenza sciropposa, toglietelo dal fuoco.



**TAGLIATE** la carne a cubi e mettetela in una teglia con la parte della cotenna rivolta verso l'alto. Spennellate i cubi di pancetta con la glassa e cuocete nel forno col grill a 80°C per 15 minuti. Mentre cuoce, spennellate altre 2 o 3 volte, stando attenti a non bruciare il caramello che si forma. Sfornate, spennellate ancora una volta con la glassa e servite subito.

# TIRAMISÙ

## all'Elisir



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SAVOIARDI 300 g

UOVA 3

MASCARPONE 300 g

ZUCCHERO 6 cucchiari

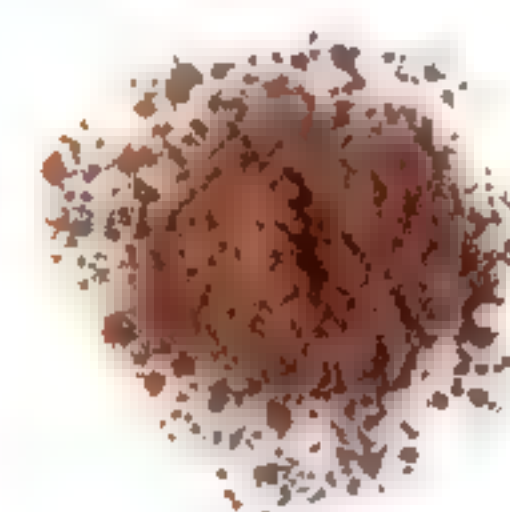
CAFFÈ ZUCCHERATO 4 tazze

ELISIR BORSCHI S.MARZANO 2 tazze

SALE 1 pizzico

CACAO AMARO IN POLVERE

FRAGOLE



**MESCOLATE** tuorli e zucchero fino a ottenere una crema. Unite gli albumi montati a neve, il sale e gradualmente il mascarpone.

**INTINGETE** i savoiardi nel caffè mescolato all'Elisir, poi componete il dolce alternando due strati di savoiardi a uno strato di crema.

**GUARNITE** con un velo di cacao in polvere, una fragola tagliata e servite.





Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: Officina Cucina, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a Cotto e Mangiato su Italia 1.

andreamainardiofficial

Andrea Mainardi Official

## Le Ricette dello chef ANDREA MAINARDI

L'eclettico chef questo mese propone cinque ricette **gustose**, veloci e saporite, perfette per portare, in poco tempo, tanto gusto in tavola. Buon appetito!



### Pancake con quark, aneto e salmone



#### INGREDIENTI PER CIRCA 6 PANCAKE DA 10 CM

FARINA 130 g – LIEVITO 5 g – ZUCCHERO 1 cucchiaino – SALE ½ cucchiaino – LATTE 150 ml – UOVO 1 – BURRO 15 g – QUARK 100 g – SALMONE AFFUMICATO 100 g – ANETO FRESCO

**IN UNA CIOTOLA** capiente unite tutti gli ingredienti secchi. A parte, sbattete l'uovo, unitelo al latte e al burro sciolto, mescolate bene e versate questo composto nella ciotola con gli ingredienti secchi. Amalgamate con una frusta a mano fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciate riposare la pastella ottenuta per circa 20 minuti in un luogo caldo, in modo da attivare il lievito.

**RISCALDATE** una padella antiaderente monoporzione e versate un mestolino di pastella, facendo dei brevi movimenti circolari per distribuirla bene sul fondo, quindi lasciate cuocere il pancake a fiamma bassa per 3 minuti circa. A questo punto girate il pancake aiutandovi con una spatolina e lasciate cuocere per altri due minuti. Togliete il pancake dal fuoco e proseguite così fino a esaurire l'impasto.

**FATE AMMORBIDIRE** il formaggio quark fuori dal frigorifero per qualche minuto, unite l'aneto finemente tagliato e lavorate con una frusta a mano per rendere il composto morbido e corposo.

**FARCITE** infine i pancake con la crema di quark all'aneto e delle fettine di salmone affumicato.

#### IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Tritate grossolanamente il salmone con l'aneto; aggiungete il formaggio e formate tante palline. Intingetele in una tempura preparata con 1\3 di farina, 2\3 di amido di mais e acqua gassata. Friggete ed ecco pronta un'altra versione di antipasto stuzzicante.





## Torta rustica

### INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 20 CM

PASTA BRISÉE 1 rotolo  
STRACCHINO 200 g  
PROSCIUTTO COTTO 200 g,  
a fette

**FODERATE** una teglia con il rotolo di pasta brisée. Con i rebbi di una forchetta praticate tanti piccoli fori a distanza regolare.

**STENDETE** le fette di prosciutto cotto, tenendone una da parte, sul fondo della pasta, cercando di non lasciare spazi.

**SPEZZETTATE** la fetta tenuta da parte e distribuitela insieme allo stracchino su tutta la superficie.

**ARROTOLATE** i bordi della pasta piegandoli e pizzicandoli verso l'interno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, spegnete il forno e lasciate intiepidire all'interno per circa 15 minuti.

### IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Frullate il prosciutto con lo stracchino ottenendo una crema. Spalmatela sulla pasta brisée e tagliate dei rettangoli di 1 x 15 cm. Arrotolateli come fossero caramelle e cuocete in forno. Ecco pronti dei grissini rustici!

## Cannelloni ripieni di ragù di manzo

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CANNELLONI 200 g  
CAROTA 1  
SEDANO ½ costa  
CIPOLLA ½  
CARNE DI MANZO TRITATA 150 g  
RICOTTA 100 g  
PARMIGIANO GRATTUGIATO 100 g  
UOVO 1  
BESCIAMELLA 150 g  
SALE & PEPE  
OLIO EVO



**PORTATE A BOLLORE** abbondante acqua salata. Lessate i cannelloni per 4 minuti, scolateli e immergeteli a raffreddare in acqua e ghiaccio. Fateli infine asciugare tra due teli puliti.

**PER IL RIPIENO** preparate in padella un soffritto di carota, sedano e cipolla tritati. Dopo qualche minuto, aggiungete la carne macinata e cuocete per circa 10 minuti. Fate poi raffreddare per qualche minuto.

**LAVORATE** in una ciotola capiente la ricotta con l'uovo, aggiungete un pizzico di sale e pepe e unite il trito di carne ormai tiepido. Amalgamate il ripieno e usatelo per farcire i cannelloni.

**PRERISCALDATE** il forno a 180°C, versate sulla teglia uno strato di besciamella, poi disponete i cannelloni, coprite con altra besciamella e abbondante Parmigiano, quindi infornate per circa 20 minuti.

### IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Preparate i cannelloni come da ricetta. Una volta farciti, raffreddateli in freezer per 1 ora. Poi, tagliateli a piccoli cilindri di 3 cm e metteteli in una teglia rivolti verso l'alto, quindi cuoceteli in forno. Ed ecco così pronto un modo diverso per servirli!



# Salmone agli agrumi



## INGREDIENTI PER 3 PERSONE

FILETTO DI SALMONE CON LA PELLE

TAGLIATO A TRINCI 400 g

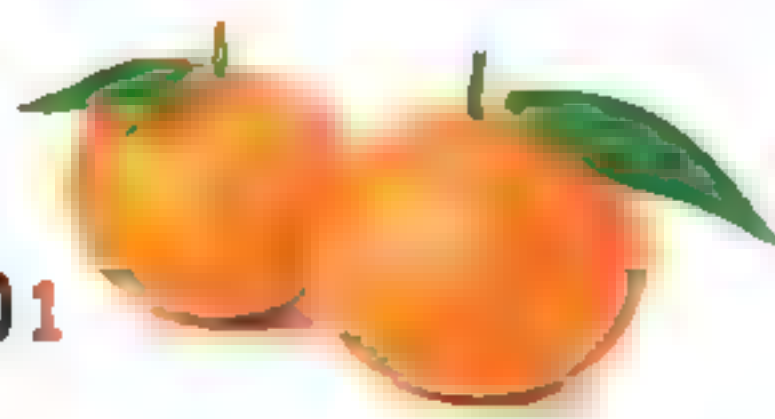
ARANCE BIO 2

MANDARINI BIO 3

CIPOLLOTTO FRESCO 1

OLIO EVO

SALE E PEPE ROSA



**GRATTUGIATE** la buccia della arance e dei mandarini e tenetela da parte.

**SPREMETE** il succo di tutti gli agrumi e amalgamatelo con 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale, qualche grano di pepe rosa appena schiacciato e la scorza grattugiata degli agrumi.

**IN UNA CIOTOLA** immergete i tranci di salmone in questa marinatura, chiudete con la pellicola trasparente e lasciate in frigorifero almeno 20 minuti.

**TAGLIATE** il cipollotto a piccoli pezzi a fatelo stufare in una padella antiaderente. Unite poi i tranci di salmone, appoggiati dal lato della pelle.

**FATE ROSOLARE** per almeno 3 minuti a fiamma vivace, unite poi il succo della marinatura e continuate a cuocere per altri 5 minuti. Servite i tranci di salmone agli agrumi con la loro salsa di cottura.

## IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Tagliate a metà l'arancia, svuotatela e preparate una maionese leggera con olio di semi, un uovo intero e il succo d'arancia. Tagliate a cubetti il salmone, fatelo rosolare in una padella antiaderente con il cipollotto a julienne, quindi usatelo per farcire il "guscio" di arancia. Cuocete 5 minuti a 200°C e servite con la maionese.



# Tartufi di cioccolato

## INGREDIENTI PER CIRCA 15 TARTUFI

CIOCCOLATO FONDENTE 125 g

PANNA FRESCA 75 ml

GRANELLA DI PISTACCHI 2 cucchiaini

SALE INTEGRALE 1 pizzico

CACAO AMARO



**TAGLIATE** il cioccolato in piccoli pezzi. Riscaldare la panna e, quando ha quasi raggiunto l'ebollizione, spegnere la fiamma e unire il cioccolato e il sale, mescolando per farlo sciogliere bene. Se serve, rimettere il pentolino sul fuoco facendo attenzione a non bruciare il cioccolato.

**UNITE** la granella di pistacchi e mescolate fino a quando il composto risulta omogeneo, quindi lasciate raffreddare.

**CON L'AIUTO** di due cucchiaini, formate tante palline di composto e passatele nel cacao amaro. Con le mani cercate di dare una forma il più sferica possibile ai tartufi.

**FATE RAFFREDDARE** in frigorifero per almeno un'ora, quindi servite.

## IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Per ottenere un sapore più delicato, potete sostituire metà del cioccolato fondente con cioccolato al latte.





# A PROVA di Ristorante

**Arrosti** e brasati che portano in tavola la tipica atmosfera altoatesina. E un risotto ingentilito dal sapore del radicchio.

## META DI CHI AMA MANGIARE BENE



Il ristorante dell'hotel Preidlhof, a Naturno, in Val Venosta (BZ), coltiva il rapporto con la cultura gastronomica e le tradizioni dell'Alto Adige per far vivere agli ospiti un rapporto diretto tra cucina, agricoltura e territorio. La struttura fa parte dei "Vinum Hotels" 29 alberghi altoatesini meta di chi ama mangiare bene, immersi in paesaggi di grande fascino.

**PREIDLOHO LUXURY DOLCEVITA RESORT**  
Via San Zeno 13, Naturno, Merano (BZ)  
Tel. 0473. 666251  
[www.preidlhof.it](http://www.preidlhof.it)

## Risotto al radicchio

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

<b>RADICCHIO</b> 200 g	<b>RISO A CHICCHI ROTONDI</b>
<b>CIPOLLE</b> 50 g	<b>(ARBORIO, CARNAROLI)</b> 240 g
<b>AGLIO</b> 1 spicchio	<b>BRODO DI CARNE</b> 1 lt
<b>OLIO</b> 2 cucchiaini	<b>BURRO</b> 2 cucchiaini
<b>VINO ROSSO (LAGREIN O</b>	<b>FORMAGGIO GRANA</b> 30 g
<b>SANTA MADDALENA ALTOATESINO)</b> 100 ml	<b>SALE E PEPE</b>

**PULITE** il radicchio e tagliatelo a listarelle. Sbucciate la cipolla, tagliatela sottile e soffriggetela nell'olio. Unite il radicchio e soffriggetelo assieme al resto, quindi bagnate col vino rosso e stufate finché il liquido non si è quasi completamente consumato. Poi, tenete da parte un po' di radicchio stufato per guarnire il piatto alla fine.

**VERSATE** il riso, aggiungete poco a poco il brodo, salate, pepate e continuate la cottura sempre mescolando. Togliete poi il riso dal fuoco, matecatelo col burro freddo e col grana e poi servite guarnendo con poco radicchio stufato.

### IL CONSIGLIO

Il risotto può essere cucinato anche con brodo di pollame. L'aggiunta di panna montata o di panna liquida renderà più delicato il gusto del risotto.

Vino: Alto Adige Terlano Chardonnay





# Guancia di vitello brasata



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GUANCE DI VITELLO 4 – CIPOLLE 2 – CAROTE 2 – POLPA DI POMODORO 80 g – VINO ROSSO (FORTE, PER ESEMPIO LAGREIN) 1 lt – BRODO DI CARNE 2 lt – ALLORO – PIMENTO – AGLIO – TIMO – ROSMARINO – OLIO EVO – SALE E PEPE BIANCO

**FATE ROSOLARE** bene le guance di vitello su tutti i lati in una padella con poco olio, poi conditeli con sale e pepe bianco appena macinato.

**TOGLIETE** le guance, quindi rosolate la cipolla e le verdure in una pentola.

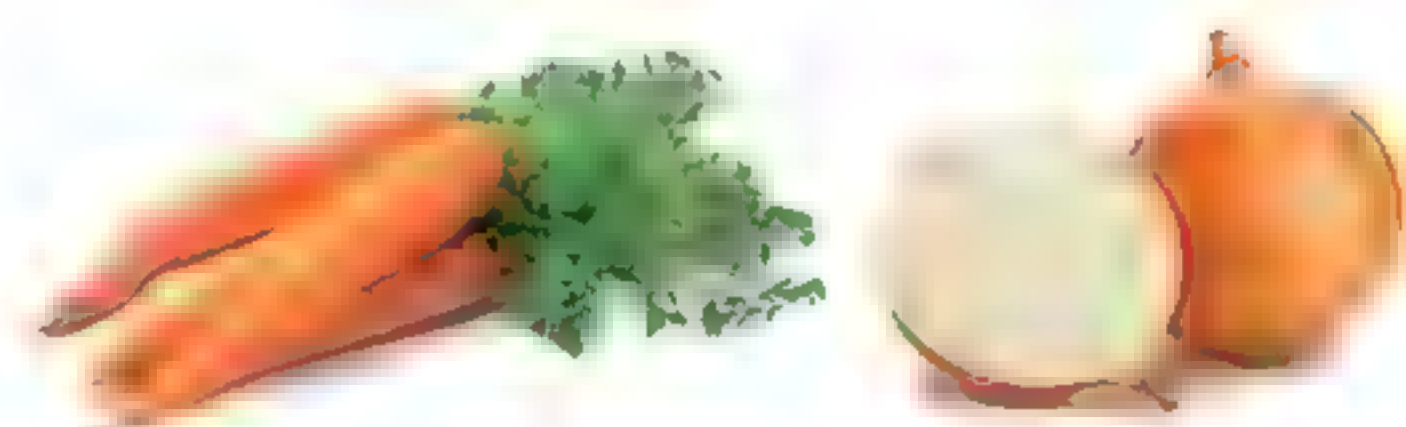
**AGGIUNGETE** il concentrato di pomodoro e soffriggete. Deglassate con vino rosso e riducete facendo andare a fuoco medio per una decina di minuti.

**RICOLLOCATE** le guance di manzo nella pentola, aggiungete il brodo di carne e infornate tenendo coperto a 160 ° C. fino a quando la carne diventa morbida (ci vorranno circa 2 ore).

**TOGLIETE** la carne, filtrare la salsa e riducetela in padella fino a raggiungere una consistenza media. Servite le guance accompagnate dalla loro salsa e da poca insalata.



# Cappello del prete con verdure



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAPPELLO DEL PRETE DI MANZO 500 g – AGLIO 2 spicchi – CAROTE, SEDANO RAPA E CIPOLLA 250 g, tagliati a dadi – POMODORO 1, tagliato a dadi – SENAPE 1 cucchiaino – CONCENTRATO DI POMODORO 20 g – OLIO EVO 50 ml – VINO ROSSO ROBUSTO 200 ml – FONDO DI VITELLO, BRODO DI CARNE O DI VERDURA 1 lt ca. – SALE E PEPE – ROSMARINO – TIMO – ALLORO

**AROMATIZZATE** il taglio di carne spennellandolo su tutti i lati con la senape. Arrostiti poi la carne su tutti i lati in una padella con olio caldo. Togliete la carne dalla padella, mettete nella padella le verdure e rosolate anche queste a fuoco medio.

**ELIMINATE** il grasso residuo, aggiungete il concentrato di pomodoro e proseguite brevemente la cottura. Dopodiché sfumate con il vino rosso e fate ridurre.

**A QUESTO PUNTO** unite nuovamente la carne, aggiungete il brodo e il pomodoro a dadi. Mettete la carne nel forno preriscaldato a 180°C e coperta per 2-3 ore fino a quando la carne è bella morbida. Girate di tanto la carne e 20 minuti prima della fine cottura unite gli aromi.

**TOGLIETE** nuovamente la carne e tenerla al caldo. Filtrate il fondo di cottura, eliminate il grasso, fate ridurre fino alla consistenza desiderata. Togliete la carne, disponetela sopra un vassoio sopra un letto salsa.



IL BRASATO SI ACCOMPAGNA BENE CON DEL RISO, DEGLI GNOCCHETTI ALL'UOVO, DEL PURÈ DI PATATE O DELLA POLENTA



# Le Ricette del benessere

## NOCI

NE BASTANO TRE O QUATTRO AL GIORNO

3 o 4 noci al giorno, gustate a colazione, nelle insalate o nelle portate principali, sono un vero toccasana per il benessere di ogni giorno. Croccanti e delicate, rappresentano ingredienti raffinati e molto appetitosi.



### UN "MUST" DI OGNI DIETA BILANCIATA

Le noci sono un alimento fondamentale per la nostra salute, ricchissime di proprietà benefiche. Inserite in una dieta quotidiana, aiutano a controllare i livelli di colesterolo e a mantenere bassa la pressione del sangue. Non bisogna, però, mangiarne troppe perché sono piuttosto caloriche: 100 grammi contengono 650 calorie!



## SPAGHETTI all'aglio, olio, alici e noci



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g – FILETTI DI ALICI MARINATE 16 – GHERIGLI DI NOCI 8 –  
PREZZEMOLO 1 ciuffo – AGLIO 2 spicchi – SALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

**SOFFRIGGETE** gli spicchi d'aglio in camicia in una padella con un paio di cucchiaini di olio extravergine di oliva. Dopodiché, unite anche 2 gherigli di noci spezzettati grossolanamente con il coltello. Quando diventano biondi, togliete gli spicchi d'aglio.

**PORTATE** dell'acqua a ebollizione in una pentola piuttosto capiente e salatela. Fate cuocere gli spaghetti per il tempo necessario e poi scolateli. Unite gli spaghetti al fondo di olio, noci e aglio, aggiungete le restanti noci e le alici marinate e fate saltare brevemente il tutto in padella.

**SPEGNETE** il fuoco e spolverizzate con le foglie di prezzemolo lavate e tritate. Suddividete gli spaghetti all'aglio, olio, alici e noci nei singoli piatti da portata. Irrorate ciascun piatto un filo di olio extravergine di oliva e poi portate in tavola.





# INSALATA lenticchie, noci e mazzancolle

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

LENTICCHIE ROSSE SECCHIE 350 g

SCALOGNO 1

INDIVIA RICCIA 400 g

MAZZANCOLLE 36

OLIO DI NOCI O EVO 100 ml

GHERIGLI DI NOCE 150 g

SALE E PEPE



**PULITE** lo scalogno e tritatelo. Dopo aver lasciato le lenticchie rosse a bagno per 6 ore, cuocetele con abbondante acqua salata nella pentola a pressione per 15 minuti oppure per 30 nella pentola normale. Scolatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio.

**TRASFERITE** le lenticchie in un'insalatiera, unite l'indivia riccia, lo scalogno e condite con metà dell'olio di noci, sale e pepe. Quindi, pulite le mazzancolle senza togliere la coda e fatele saltare in padella con il rimanente olio di noci e poco sale.

**DISTRIBUITE** nei piatti prima l'invidia riccia, lo scalogno e le lenticchie rosse condite, poi adagiatevi sopra le mazzancolle, quindi terminate guarnendo con qualche gheriglio di noce.

# FAGOTTINI con trevisana, ricotta e noci

**TAGLIATE** la trevisana a striscioline e poi lavatela bene sotto l'acqua corrente. Asciugatela e poi fatela saltare in una padella antiaderente insieme allo scalogno tagliato finemente. Fate cuocere con il coperchio fino a quando l'insalata è appassita. Quindi aggiungete 2 cucchiaini di olio evo, salate, pepate e cuocete per un paio di minuti.

**UNITE** la ricotta alla trevisana e poi anche le noci tritate grossolanamente. Mescolate per amalgamare bene.

**RICAVATE** dei rettangoli dalla pasta sfoglia 5 cm x 5 e collocate sopra un cucchiaino di composto di noci, ricotta e trevisana. Chiudete formando dei triangoli. Spennellate i fagottini con poco uovo sbattuto e c poi cuoceteli in forno preriscaldato a 200° C per 15 minuti circa.



## INGREDIENTI PER 8 FAGOTTINI

PASTA SFOGLIA RETTANGOLARE 1 rotolo – INSALATA  
TREVISANA 1/2 cespo – SCALOGNO 1 – RICOTTA 80 g –  
NOCI 8 gherigli – UOVA 1 – SALE E PEPE – OLIO EVO



# SPINACINI

## con noci e formaggi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZUCCHINE 1 – EMMENTALER 100 g – NOCI 15 gherigli – GORGONZOLA 100 g –  
SPINACINI 200 g – OLIVE NERE DENOCCIOLATE 3 cucchiaini – OLIO EVO –  
SALE E PEPE – ACETO BALSAMICO

**LAVATE** la zuccina e tagliatela a julienne, quindi a filetti lunghi 4-5 cm e molto sottili; per farlo potete usare il coltello, oppure la mandolina.

**RIDUCETE** a dadini il formaggio Emmentaler e il gorgonzola. Affettate le olive nere denocciolate, spezzettate i gherigli di noce, unite tutto in una ciotola capiente e mescolate bene con un cucchiaino.

**PREPARATE** la vinaigrette in una ciotolina a parte, emulsionando con una frusta olio, aceto balsamico, sale e pepe.

saporita

**PRENDETE** un'insalatiera e sistemate prima le foglie di spinaci, poi versate il composto di verdure e formaggi, che avete preparato in precedenza. Condite con la vinaigrette e il pepe, quindi servite.

delicata

# MELE RIPIENE

## con noci, biscotti e uva passa

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELE ROSSE 4 – NOCI 8 gherigli – UVA PASSA 2 cucchiaini – BISCOTTI SECCHI 4 –  
ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiaini – GRAPPA 1 bicchierino – UOVA 1 –  
CANNELLA IN POLVERE



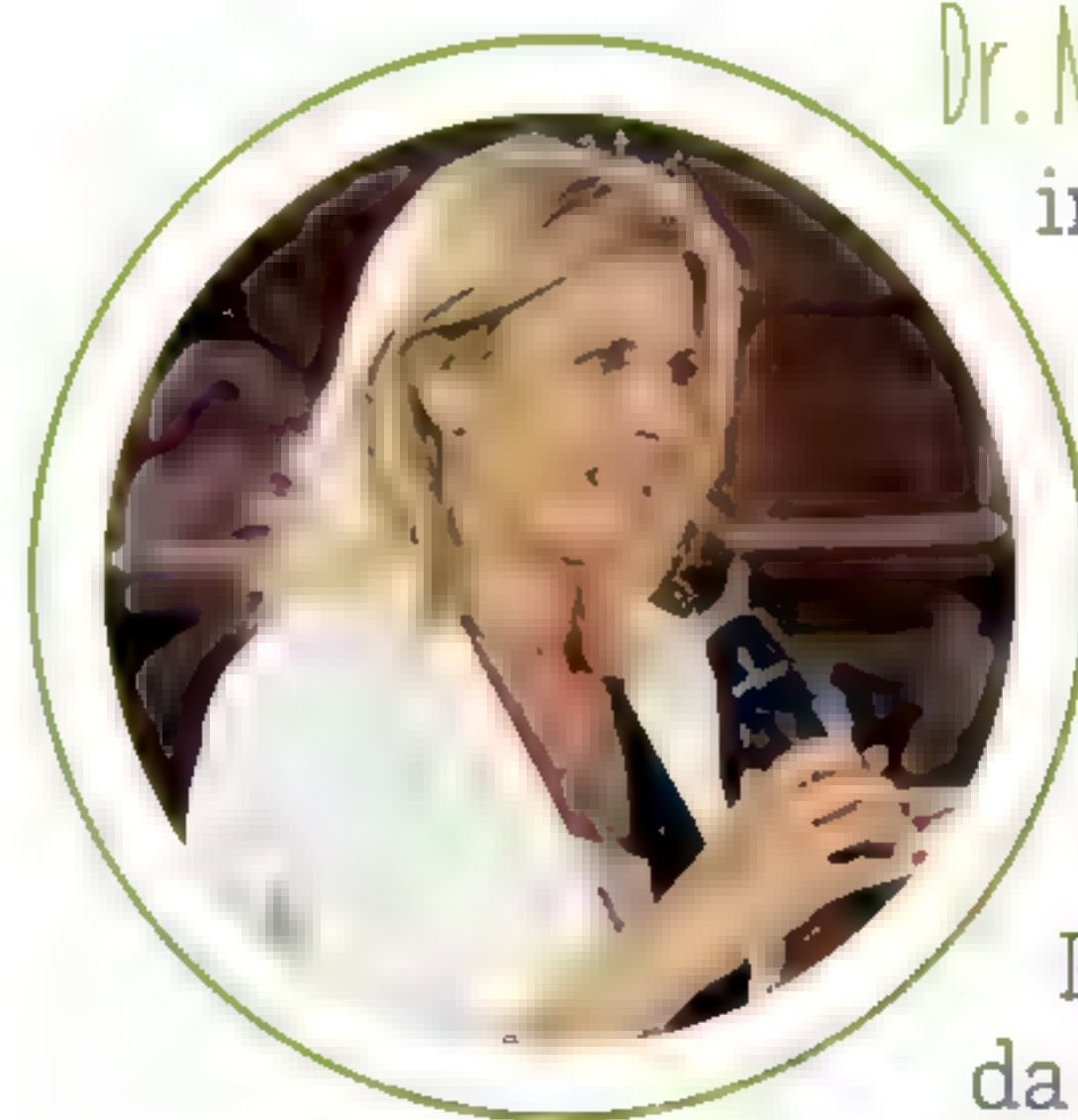
**AMMORBIDITE** l'uva passa immergendola in una bagna di acqua tiepida e grappa. Lavate le mele, asciugatele ed eliminate il torsolo con l'apposito attrezzo, oppure con un coltellino a lama affilata, prestando attenzione a non bucare il fondo delle mele.

**RICAVATE** delicatamente poca polpa dal centro delle mele, poi tritatela grossolanamente e mescolatela con i biscotti e i gherigli di noce sbriciolati, lo zucchero di canna e la cannella. Scolate l'uvetta e, senza asciugarla, aggiungetela all'impasto.

**RIEMPITE** le mele con l'impasto ottenuto, facendo attenzione che non si rompano. Poi, trasferitele in una piccola teglia e cuocetele in forno a 180°C per 20 minuti. Sfornatele e servitele calde, tiepide oppure a temperatura ambiente.



# IL CIBO che fa bene



**Dr. Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire [www.moniacimino.it](http://www.moniacimino.it) facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

## LA MAGIA DELLA COTTURA

Dalla scoperta del fuoco, l'uomo ha imparato a cucinare



**AVETE MAI PENSATO** che il calore è dotato in qualche modo di un potere magico? Una carota cruda ha un sapore, bollita ne ha un altro, arrostita un altro ancora. Per non parlare delle uova, che esposte a diversi tipi di calore danno luogo a sapori e consistenze differenti. E non dimentichiamoci della carne: avete mai pensato che uno stesso pezzo di carne, bollito, al vapore, arrostito o fritto o al forno, anche in assenza di spezie o odori, ha un sapore diverso?

**IN EFFETTI**, la scoperta del fuoco e quindi l'introduzione della cottura è stato proprio un bel colpo per l'evoluzione fisica dell'uomo.

Pensate che da quando siamo diventati "cucinivori", siamo riusciti:

- ad abbattere i microorganismi presenti specialmente nelle carni crude e quindi a ridurre le tossinfezioni alimentari. Di conseguenza, l'uomo primitivo ha cominciato a morire di meno a causa delle tossine presenti nella carne appena cacciata, perché distrutte dal calore della cottura (a quei tempi si moriva di dissenteria!)
- a rendere più digeribili i macronutrienti presenti all'interno del cibo. Pensate alla patata, immangiabile da cruda e al suo valore energetico da cotta: quando l'uomo ha iniziato a mangiarla cotta ha potuto usufruire di tutto il potere energetico di questo alimento; e lo stesso è accaduto per le proteine della carne e delle uova. Noi le cuociamo per fare avvenire quella che tecnicamente si chiama "denaturazione delle proteine", ovvero facciamo in modo che le proteine si srotolino e che gli aminoacidi siano più disponibili.

**ADDIRITTURA È TEORIA** di molti ricercatori che l'introduzione della cottura rappresenti l'inizio della vera evoluzione corporea dell'uomo che è

diventato più prestante proprio per effetto del miglioramento della qualità della sua alimentazione. In effetti la cottura oltre ai vantaggi igienici e qualitativi per la nostra alimentazione, permette di rendere carni e verdure più morbide: pensate a quando cuocete la carne, che all'inizio è dura e poi, quando le fibre di collagene si sciolgono diventa morbida e quindi facilmente masticabile.

**LA COTTURA** rende i cibi anche più appetitosi: pensate che un tempo, quando la scienza ancora non era riuscita a spiegare certi fenomeni si credeva che la carne contenesse una sostanza misteriosa responsabile del tipico sapore della carne. Oggi sappiamo che esistono delle reazioni che avvengono ad alta temperatura, capaci di liberare aromi particolari: pensate alla caramellizzazione, cioè una reazione di imbrunimento degli zuccheri presenti in un alimento, o pensate alla Reazione di Maillard, termine tecnico conosciuto anche dagli chef o da chi ha fatto un buon corso di cucina, che indica un complesso e sofisticato numero di reazioni che avvengono tra zuccheri ed aminoacidi, responsabili del fantastico sapore della carne o del caffè.

**NON TUTTE LE CARNI**, però hanno zuccheri capaci di permettere questo tipo di reazione, ma per ovviare a questo non pensate di aggiungere zucchero da cucina, servono zuccheri cosiddetti riducenti, pertanto se volete usare un po' di scienza in cucina aggiungete frutta o vino per far fare quella fantastica crosticina alla vostra carne. Ma attenzione, che sia crosticina, perché il "bruciato" per quanto possa attirare, è un prodotto tossico della cottura tanto come l'olio quando inizia a "fumare" in padella. Prendete coraggio e buttate sia l'alimento bruciato che l'olio, perché dovete avere sempre a cuore la vostra salute e quella dei vostri cari.



# Brutto ma Buono

**Prima colazione:** dolci, torte e biscotti  
da preparare in casa sotto le feste  
per cominciare la giornata tutti insieme

## Le autentiche madeleine francesi

### INGREDIENTI PER CIRCA 20 MADELEINE

**FARINA** 120 g – **ZUCCHERO** 100 g – **UOVA** 3 – **MIELE** 1 cucchiaino – **BURRO** 110 g –  
**LIEVITO PER DOLCI** 1/4 di cucchiaino – **SALE** 1 pizzico

**UNITE** in una ciotola le uova, lo zucchero e il miele e mescolate per almeno 4-5 minuti. Utilizzate preferibilmente una frusta a mano e mescolate con costanza ma delicatamente. Il composto dovrà risultare schiumoso e non gonfio.

**SETACCIATE** la farina e il lievito per dolci nel composto di uova e zucchero e inglobate delicatamente. Versate anche il burro fuso e il pizzico di sale e mescolate bene. Coprite la ciotola con pellicola trasparente da cucina e riponetela in frigorifero almeno per un'ora (meglio ancora per tutta la notte).

**PRENDETE** l'impasto e riempite gli stampini per madeleine per circa 3/4 della capacità. Se usate uno stampo di metallo e non di silicone prima di usarlo imburратelo.

**METTETE** nel forno già caldo a 240°C per 1 minuto; quindi abbassate a 200°C e cuocete per 4 minuti. Infine, portate il calore sui 180°C per i rimanenti 5 minuti. È proprio lo shock termico tra l'impasto freddo e l'alta temperatura del forno che contribuisce a far venire la "gobbetta" tipica delle madeleine.



### INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

PATATE DOLCI 200 g – UOVA 2 medie – ZUCCHERO 150 g – FARINA 200 g –  
LIEVITO 1 bustina – AGAR AGAR mezzo cucchiaino – OLIO EVO 150 ml –  
CIOCCOLATO BIANCO 50 g – CIOCCOLATO FONDENTE 50 g – ZUCCHERO A VELO

## Muffin al doppio cioccolato con patate dolci



**CUOCETE** le patate dolci in forno a 180°C per 50 minuti. Lasciatele intiepidire, quindi sbucciatele e schiacciatele con la forchetta. Poi, fate raffreddare completamente la purea. Quindi, con la frusta elettrica alla massima potenza, montate le uova con lo zucchero 5 minuti, fino a ottenere un composto spumoso.

**IN UNA CIOTOLA** a parte, versate la farina, il lievito e l'agar agar. Aggiungete la purea di patate dolci e mescolate con un cucchiaino. Unite anche il cioccolato bianco e quello fondente spezzettati. Infine, incorporate l'olio al composto di uova e zucchero, poi unite il tutto al composto di farina e patate e mescolate bene.

**APPOGGIATE** 12 pirottini di carta in una teglia per muffin. Distribuite il composto nei pirottini e cuocete in forno già caldo a 160°C per 20 minuti, finché i muffin diventano ben lievitati e dorati. Sfornate e trasferiteli sopra una griglia per farli raffreddare, poi spolverizzateli con lo zucchero a velo e serviteli.

## Plumcake alla banana



### INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 20 CM

FARINA 250 g – BURRO 75 g – UOVA 2 – LIEVITO PER DOLCI mezza bustina –  
BANANE 4 molto mature – BICARBONATO mezzo cucchiaino – ZUCCHERO 150 g –  
CANNELLA IN POLVERE mezzo cucchiaino – ZUCCHERO A VELO – SALE

**SBUCCIATE** le banane e poi schiacciatele con l'aiuto di una forchetta. Con le fruste elettriche, montate lo zucchero con il burro ammorbidito. Continuando a miscelare, unite le uova una alla volta e lavorate fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete 1 pizzico di sale e le banane schiacciate, poi amalgamate per ottenere un composto liscio e senza grumi.

**SETACCIATE** la farina con il lievito e il bicarbonato, poi unite tutto all'impasto, senza smettere di miscelare. Infine, profumate con la cannella.

**IMBURRATE** e infarinate uno stampo da plumcake, versatevi l'impasto e infornate a 180°C per 45 minuti circa. Per controllare la cottura, infilate uno stecchino nel centro del dolce: se esce asciutto, significa che è pronto. Sfornate il dolce e spolverizzate con zucchero a velo.





### INGREDIENTI PER 4 DOLCI

RISO ORIGINARIO 120 g – LATTE 600 ml – MIELE D'ACACIA 4 cucchiaini –  
AMIDO DI MAIS 1 cucchiaino – CANNELLA IN POLVERE



## Risolatte



### al profumo di cannella

**PORTATE** il latte a bollore, poi aggiungete il riso e fate cuocere a fiamma dolce per circa 20 minuti, mescolando in continuazione, per far assorbire il latte.

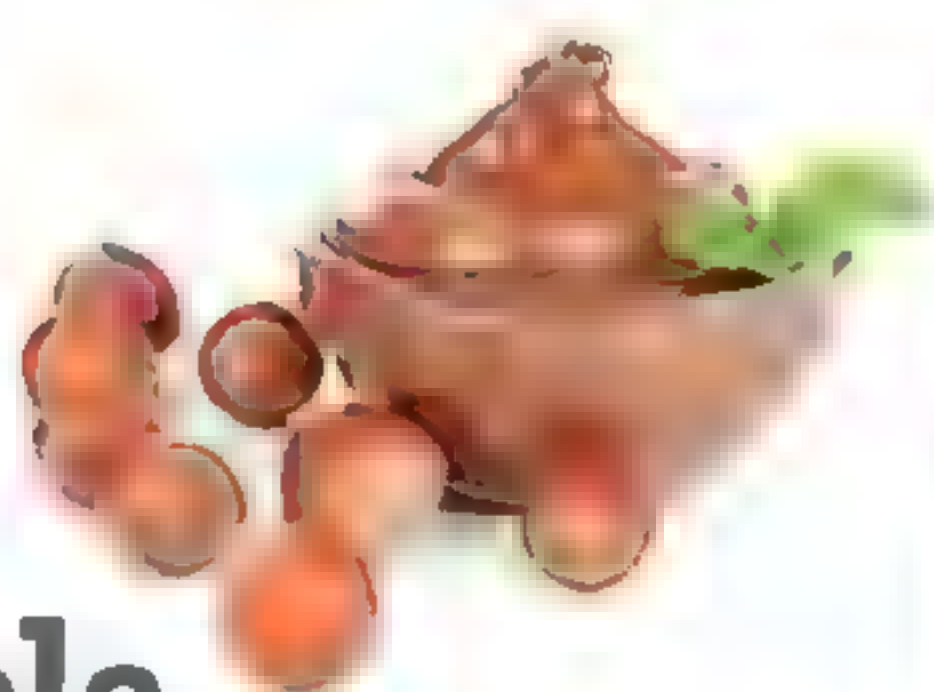
**DILUIATE** l'amido di mais con 2 cucchiaini di latte freddo, unitelo al riso e cuocete ancora per 1 minuto, sempre mescolando. Spegnete, incorporate il miele e fate raffreddare.

**DISTRIBUITE** il risolatte nelle ciotole e guarnite con la cannella.

### ANCHE AL CIOCCOLATO

Per i più golosi, c'è la versione al cioccolato fondente. Fate bollire il latte in una casseruola, poi aggiungete il riso e fate cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso, mescolando. Sciogliete l'amido di mais in 2 cucchiaini di latte freddo e aggiungetelo nella casseruola, quindi unite 4 cucchiaini di zucchero. Mescolate e fate cuocere ancora 1 minuto. A questo punto, spezzettate 1 tavoletta di cioccolato fondente in una ciotola e fatela sciogliere nel microonde a potenza media per circa 40 secondi. Aggiungete il cioccolato fuso al risolatte e mescolate. Trasferite nelle ciotoline e, se vi piace, spolverizzate con cocco in scaglie.

## Torta in padella con crema di nocciole



### INGREDIENTI PER UNA PADELLA DA 24 CM

UOVA 2 – ZUCCHERO 150 g – OLIO DI SEMI 50 ml – LATTE 150 ml –  
FARINA 150 g – LIEVITO PER DOLCI mezza bustina –  
VANIGLIA 1 baccello – CREMA DI NOCCIOLE 50 g

**MONTATE** con le fruste elettriche le uova con lo zucchero, fino a renderle spumose. Unite il latte, i semi ricavati dal baccello di vaniglia e l'olio. Continuate a lavorare con le fruste, poi aggiungete la farina e il lievito poco per volta, mescolando delicatamente.

**IMBURRATE** una padella antiaderente, con fondo spesso, da 24 cm di diametro, quindi versate l'impasto. A questo punto, versate anche la crema di nocciole e, con uno stuzzicadenti, mescolate i due composti.



**COPRITE** la padella e cuocete la torta a fuoco basso per 40 minuti, fino a che l'impasto si rapprende completamente, anche in superficie. Quindi, aiutandovi con una paletta, togliete la torta dalla padella. Servite la torta affettata e, se vi piace, guarnite con cimette di menta.



# Ciambella

## al gusto di arancia



### INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

UOVA 4 – ZUCCHERO 160 g – ARANCIA BIO 1, la scorza e il succo – FARINA 250 g –  
LIEVITO 1 bustina – BURRO 150 g – SALE – CANNELLA IN POLVERE

**MONTATE** le uova intere con lo zucchero, lavorando con le fruste fino a ottenere un composto spumoso, ma non troppo montato. Poi, aggiungete il succo dell'arancia filtrato con un colino fine, la sua scorza grattugiata e mescolate con cura.

**IN UNA CIOTOLA** a parte, versate la farina setacciata con il lievito, quindi unite un pizzico di sale e la cannella in polvere, poi miscelate. Unite le polveri nella ciotola con le uova montate, aggiungete il burro morbidissimo, tagliato a cubetti, e mescolate con le fruste per scioglierlo completamente.

**VERSATE** l'impasto in uno stampo da ciambella imburrato e infarinato, quindi cuocete nel forno statico a 180°C per 30 minuti circa. Poi, spegnete il forno, aprite lo sportello e lasciate riposare la ciambella nel forno per 10 minuti circa prima di toglierla dallo stampo.



# Frollini scozzesi

## al burro



### INGREDIENTI PER CIRCA 25 BISCOTTI

BURRO 200 g – FARINA DI RISO 80 g – FARINA 220 g – ZUCCHERO 100 g – SALE

**VERSATE** le farine e lo zucchero in una ciotola, unite il burro freddo a tocchetti e un pizzico di sale. Iniziate a lavorare l'impasto, amalgamando con la punta delle dita, quindi impastate velocemente con il palmo della mano, fino a quando l'impasto diventa liscio e omogeneo.

**FORMATE** un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fate raffreddare un'ora in frigorifero.

**TRASCORSO** questo tempo, stendete l'impasto con il mattarello allo spessore di circa 1 cm e, con un coltello o una formina, ricavate tanti rettangoli e bucherellateli con i rebbi di una forchetta.

**DISPONETELI** su una teglia e cuocete a 160°C per circa 15 minuti. Togliete i biscotti dal forno appena iniziano a prendere colore. Lasciateli raffreddare, quindi servite.





# Brownies con le noci



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CIOCCOLATO FONDENTE 300 g – BURRO 200 g – ZUCCHERO 250 g – UOVA 4 – FARINA 200 g – NOCI 150 g – LIEVITO PER DOLCI 1 cucchiaino – SALE

**SPEZZETTATE** il cioccolato e trasferitelo in una ciotola d'acciaio. Immergete la ciotola in un tegame pieno d'acqua bollente e fate sciogliere lentamente il cioccolato a bagnomaria, mescolando con cura. Quando si è sciolto, unite il burro morbido a pezzetti, mescolando ancora.

**CON LE FRUSTE** elettriche, montate le uova con lo zucchero per circa 5 minuti, fino a che il volume è raddoppiato. Incorporate il cioccolato e il burro fuso, quindi mescolate.

**UNITE** poco alla volta la farina, il lievito e un pizzico di sale e continuate a lavorare l'impasto con le fruste per amalgamarlo. Poi, tritate i gherigli di noce e incorporateli. Versate l'impasto in una teglia rettangolare foderata con carta da forno e cuocete a 180°C per 35 minuti. Sfornate la torta, fatela raffreddare, dividetela in tanti quadratini e infine servite.

# Biscottoni con le nocciole



**TRITATE** le nocciole tostate insieme con lo zucchero. Su un piano di lavoro disponete la farina a fontana e al centro mettete il burro ammorbidito a pezzetti, il trito di nocciole e zucchero e le gocce di cioccolato.

**COMINCIATE** a impastare e poi aggiungete i tuorli, un pizzico di sale e 3 cucchiaini di acqua. Lavorate l'impasto velocemente, fate una palla e mettete a riposare in frigorifero per 30 minuti. Riprendete la pasta, dividetela in 12 parti di uguale dimensione e fatene altrettante palline. Stendetele con il palmo della mano allo spessore di circa mezzo centimetro e date loro una forma tondeggiante.

**APPOGGIATE** i biscotti su una placca coperta di carta da forno e cuoceteli nel forno preriscaldato a 170°C per 16-18 minuti. Toglieteli solo quando saranno dorati – non devono scurire troppo – e lasciateli intiepidire prima di servirli.

## INGREDIENTI PER 12 BISCOTTONI

FARINA 00 360 g – BURRO 150 g – ZUCCHERO 120 g – UOVA 3 tuorli – NOCCIOLE TOSTATE 180 g – GOCCE DI CIOCCOLATO – SALE



## PANETTONE ARTIGIANALE

Informazione pubblicitaria

Tanti gusti esclusivi per il panettone artigianale firmato da Andrea Mainardi. Oltre al classico, si può scegliere il panettone pere e cioccolato, quello ai marron glacé o la variante con miele, fichi e noci. Tutti realizzati con lievito madre, ingredienti di altissima qualità e farina di grano tenero italiano selezionata.

[www.mainardibakery.com](http://www.mainardibakery.com)







*Formaggi per tradizione dal 1955*

Fkdesign\*

# *Crema del Piave*®

***Gustosa e delicata,  
dal sapore unico  
ed inconfondibile***



*Crema del Piave, lo stracchino morbido e vellutato dal delicato sapore di latte che il Caseificio Tomasoni produce con cura e passione dal 1955.*

*Con la sua straordinaria cremosità racchiude tutta la storia del territorio e della tradizione veneta vocata all'artigianalità più genuina e sostenibile.*



**Caseificio Tomasoni**  
via Bovon, 3 - 31030 Breda di Piave TV

**[www.caseificiotomasoni.it](http://www.caseificiotomasoni.it)**

seguici su: **f** **@**





# colto e mangiato CAVOLI

Protagonisti delle tavole invernali, sono **nutrienti** e **benefici** per l'organismo. Ecco tante ricette per valorizzarli

## UNA GRANDE FAMIGLIA



Sono quasi 400 le varietà di cavolo, il cui nome scientifico è *Brassica oleracea*. Possono essere a infiorescenza (broccoli, cauliflore); a stelo (cavolo rapa, cavolo riccio, cavolo nero, cavolo cinese); a foglia liscia o riccio (cavolo verga, cavolo bianco,

rosso o verde). Tutte le varietà hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie e sono ricche di vitamina C e vitamine del gruppo B; contengono inoltre acido folico e sali minerali, quali calcio, ferro, fosforo e soprattutto potassio.

## TORTA SALATA rustica di broccoli e patate

### INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 26 CM

UOVA 4 intere – FARINA 40 g – LATTE 200 ml – BROCCOLI 500 g –  
FORMAGGIO GRATTUGIATO 150 g – PATATE 300 g – PORRO 1 – BURRO –  
OLIO EVO – NOCE MOSCATA – SALE E PEPE

**PELATE** le patate e tagliatele a spicchi, poi pulite e dividete i broccoli in cimette. Quindi, cuocete le due verdure separatamente in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolatele e saltatele in padella con l'olio e il porro tagliato a rondelle molto sottili. Appena le verdure sono dorate, spegnete il fuoco e tenetele da parte in caldo.

**ROMPETE** le uova in una ciotola, sbattetele velocemente con una frusta, unite il latte e la farina a pioggia. Quindi, insaporite il composto di uova con il formaggio grattugiato, la noce moscata, sale, pepe. Infine, aggiungete al composto i broccoli e le patate, poi mescolate con cura.



**IMBURRATE** uno stampo da 26 cm e distribuitevi il composto di uova e verdure in modo uniforme. Quindi, cuocete in forno a 170°C per circa 30 minuti. Togliete infine lo sfornato dal forno, lasciatelo intiepidire e servitelo a fette.





## RIGATONI con cavolfiore, acciughe e pinoli

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RIGATONI 320 g

CAVOLFIORE 1

CIPOLLA mezza

PINOLI 2 cucchiaini

ACCIUGHE SOTT'OLIO 4 filetti

OLIO EVO

PREZZEMOLO

SALE

**PULITE** il cavolfiore: eliminate il gambo e le foglie (potrete utilizzarli per altre preparazioni, come un brodo o una vellutata), quindi, aiutandovi con un coltellino, staccate le rosette, lavatele sotto l'acqua corrente e asciugatele. Fatele cuocere per 10 minuti in abbondante acqua bollente salata, poi scolate e tenete da parte tutta l'acqua di cottura.

**AFFETTATE** sottilmente la cipolla e fatela rosolare in una capiente padella antiaderente con un filo d'olio. Appena prende colore, unite in padella i filetti di acciuga e lasciateli sciogliere lentamente a fuoco basso, poi aggiungete i pinoli e mescolate con cura.

**UNITE** anche le cimette di cavolfiore lessate e mescolate ancora. Cuocete i rigatoni nell'acqua di cottura del cavolfiore, scolateli al dente e trasferiteli nella padella con le cimette, versate un filo di olio e mescolate con cura. Guarnite con il prezzemolo tritato e servite.

## INSALATA ALTOATESINA con mele e cavolo cappuccio



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLO CAPPUCCIO 300 g – MELA 1 – GHERIGLI DI NOCE 8 – BARBABIETOLA 1 –

OLIO EVO 3 cucchiaini – SEMI DI KUMMEL (CUMINO DEI PRATI) 1 cucchiaino –

ACETO DI MELE 2 cucchiaini – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

**RIUNITE** in un'insalatiera il cavolo rosso tagliato a listarelle sottili, la mela non sbucciata e tagliata a fettine, i gherigli di noce a pezzetti e la barbabietola cruda tagliata a julienne.

**CONDITE** con un'emulsione preparata con l'olio extravergine di oliva, l'aceto di mele, i semi di kummel, una presa di sale e una spolverata di pepe.

**MESCOLATE** con cura e lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti (diventerà più tenera). Al momento di servire, aggiungete un mazzetto di prezzemolo tritato.







## CAVOLETTI di Bruxelles con pancetta e formaggio

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLETTI DI BRUXELLES 500 g

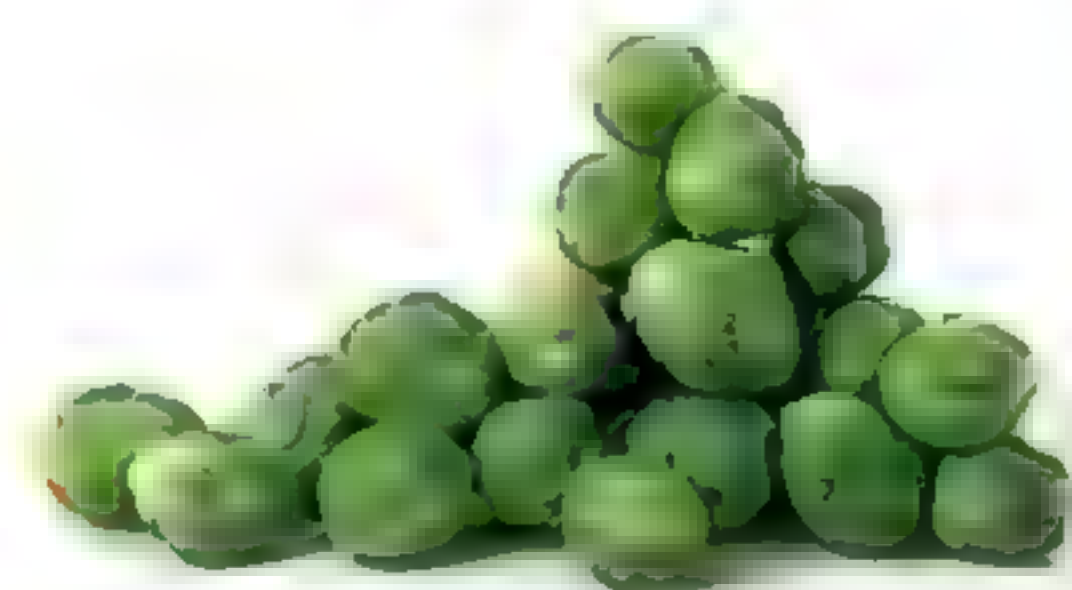
PANCETTA AFFUMICATA A CUBETTI 100 g

FORMAGGIO GRATTUGIATO

PREZZEMOLO

OLIO EVO

SALE E PEPE



**PULITE** e lavate bene i cavoletti di Bruxelles, poi fateli bollire in una pentola piena d'acqua bollente salata per circa 20 minuti. Scolate e tenete da parte.

**IN UNA PADELLA** fate rosolare la pancetta qualche minuto, poi unite i cavoletti, aggiungete olio extravergine, mescolate e lasciate insaporire per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

**SPEGNETE** il fuoco, regolate sale e pepe, aggiungete una manciata di prezzemolo, abbondante formaggio grattugiato, amalgamate bene e servite.

## ORECCHIETTE con broccoli e cozze



### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ORECCHIETTE FRESCHE 500 g

BROCCOLI 500 g

COZZE 1 kg

OLIO EVO mezzo bicchiere

PEPERONCINO

PREZZEMOLO

SALE



**LAVATE** i broccoli, riduceteli a cimette e lessateli in abbondante acqua salata per 10 minuti.

**VERSATE** nella stessa pentola anche le orecchiette fresche e proseguite la cottura per 5 minuti circa.

**INTANTO** lavate le cozze, eliminate la barba e mettetele in una padella, coprite e fate aprire a fuoco medio. Quando sono aperte, sgusciatele.

**IN UN PENTOLINO** a parte, versate mezzo bicchiere di olio extravergine, unite il peperoncino a pezzetti e fate scaldare, poi unite anche le cozze e lasciatele insaporire per 2 minuti.



**QUANDO** le orecchiette sono cotte, scolatele con i broccoli e trasferite tutto in una ciotola capiente, aggiungete le cozze condite con tutto il loro olio e mescolate. Distribuite la pasta nei piatti, profumate con una manciata di prezzemolo tritato e servite.





## FRITTO MISTO di broccoli e cavolfiori con spezie

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CAVOLFIORE 1  
BROCCOLI 1 mazzo  
OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l  
UOVA 2  
FARINA 50 g  
PANGRATTATO  
CURCUMA  
ZENZERO  
SALE



**TAGLIATE** il cavolfiore e i broccoli a rosette e lavateli sotto l'acqua fredda. Quindi, tuffateli per 2 minuti in acqua bollente salata. Poi scolateli, raffreddateli in acqua fredda e asciugateli bene.

**SBATTETE** le uova in una fondina con una forchetta e salatele appena. Insaporite con un pizzico di curcuma e di zenzero fresco grattugiato. Dopodiché, passate le rosette di cavolfiore e di broccolo prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.

**SCALDATE** l'olio in una padella capiente. Quando è bollente, friggete le verdure fino a che risultino dorate e croccanti. Scolatele su un foglio di carta da cucina, regolate di sale e servitele calde.

## ZUPPA orientale con cavolo cinese



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLO CINESE 1 – CAROTA 1 – SCALOGNO mezzo –  
BRODO VEGETALE – OLIO EVO – CURCUMA – CUMINO –  
PREZZEMOLO – PEPERONCINO – SALE



**LAVATE** bene il cavolo cinese, poi affettatelo finemente. Pulite e tagliate a fettine anche lo scalogno e la carota.

**TRASFERITE** tutte le verdure in una pentola, ricoprite di brodo vegetale e aggiungete il cumino.

**FATE CUOCERE** per circa 30 minuti e, prima di spegnere il fuoco, spolverizzate di curcuma e aggiungete il peperoncino.

**REGOLATE** di sale, insaporite con prezzemolo, olio extravergine e servite la zuppa calda.





## GARGANELLI con crema di gorgonzola ai due cavolfiori



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GARGANELLI 320 g – CAVOLFIOR BIANCO 150 g – CAVOLFIOR ROMANO 150 g – GORGONZOLA MORBIDO 200 g – PARMIGIANO REGGIANO 80 g – AGLIO 1 spicchio – ZAFFERANO 1 bustina – LATTE 1 bicchiere piccolo – OLIO EVO 2 cucchiari – SALE E PEPE

**PULITE** i cavolfiori, ricavate le cimette e fatele cuocere a vapore fino a renderle morbide. Quindi, trasferitele in una padella con l'olio, lo spicchio d'aglio intero, un pizzico di sale e lasciatele dorare 5 minuti. Spegnete il fuoco e togliete lo spicchio d'aglio.

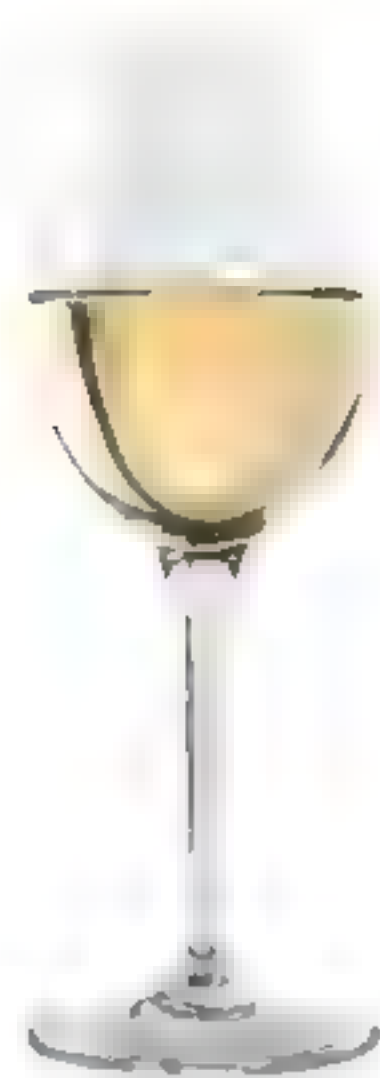
**CUOCETE** la pasta in abbondante acqua salata. Intanto, tagliate a cubetti il gorgonzola, trasferitelo in un pentolino, aggiungete il latte e fatelo fondere a bagnomaria, mescolandolo con cura. Quando è fuso, aggiungete lo zafferano e mescolate ancora. Poi, unite anche metà del Parmigiano Reggiano grattugiato e amalgamate.

**SCOLATE** la pasta al dente, unitela nella padella con i cavolfiori e fatela saltare un minuto. Infine, trasferitela in una ciotola, condite con la crema di gorgonzola e con il Parmigiano Reggiano rimasto, regolate di pepe e servite.

## FRIARIELLI e salsiccia

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FRIARIELLI 500 g – SALSICCE 8, piccole – AGLIO 1 spicchio – VINO BIANCO – OLIO EVO – PEPERONCINO – SALE



**PULITE** i friarielli, eliminando le foglie più sciupate e i gambi più duri. Poi, lavateli bene e lasciateli scolare.

**IN UNA PADELLA** capiente versate un filo d'olio e fate soffriggere l'aglio. Poi, eliminatelo, aggiungete il peperoncino e i friarielli ben sgocciolati, coprite e lasciate ammorbidire. Togliete il coperchio e continuate la cottura ancora per 5 minuti.

**ROSOLATE** le salsicce in una padella a parte con poca acqua per 5 minuti. Punzecchiatele con i rebbi di una forchetta, aggiungete un filo d'olio, quindi sfumate con il vino bianco e lasciate rosolare ancora 5 minuti.

**AGGIUNGETE** le salsicce nella padella con i friarielli e continuate la cottura per 5-6 minuti, in modo da amalgamare i sapori. Togliete dal fuoco, regolate di sale e servite.



### PASSIONE NAPOLETANA

I friarielli sono le infiorescenze delle cime di rapa, molto utilizzate nella cucina campana. Un grande classico è la pizza con salsiccia e friarielli, assolutamente da provare.



## FRITTELLE con cavolfiore e ricotta salata



### INGREDIENTI PER CIRCA 8 FRITTELLE

CAVOLFIORE 1 – FARINA 50 g – RICOTTA SALATA 50 g –  
UOVA 1 intero – ACCIUGHE SOTT'OLIO 20 g –  
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

**LAVATE** il cavolfiore e dividetelo in cimette. Lessatele 15 minuti in acqua leggermente salata fino a quando risulta tenero. Scolatelo, fate intiepidire e schiacciatelo con una forchetta.

**TRASFERITE** il cavolfiore in una ciotola, unite l'uovo, la ricotta salata grattugiata, le acciughe tritate e la farina. Mescolate per ottenere un composto denso: se è troppo sodo, unite poca acqua, se invece è liquido aggiungete poca farina. Regolate sale, pepe e fate riposare 20 minuti.

**SCALDATE** l'olio in una padella antiaderente. Versate il composto di cavolfiore un cucchiaino alla volta e friggete le frittelle fino a doratura, girandole una sola volta. Scolatele su carta da cucina e servitele calde.

## RISOTTO alla verza

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 320 g – VERZA mezza – CIPOLLA 1 media – CAROTE 2 medie –  
SEDANO 2 coste – VINO BIANCO mezzo bicchiere – BRODO VEGETALE 1 l –  
TALEGGIO 200 g – OLIO EVO 3 cucchiaini – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI

**LAVATE** la verza e sfogliatela, tenendo da parte qualche foglia intera. Poi, tagliate le altre a listarelle e friggetele in padella con abbondante olio di semi di arachidi, in modo che restino croccanti. Quindi, mettetele a scolare su un foglio di carta da cucina.

**LAVATE** e pulite la cipolla, il sedano e le carote, poi riducetele a dadini. Trasferitele in un tegame con l'olio extravergine d'oliva e fatele appassire 5 minuti a fuoco basso.

**UNITE** il riso e mescolate con cura. Poi, irrorate con il vino e lasciatelo sfumare. Quando il vino è evaporato, bagnate il riso con un mestolo di brodo, mescolate e proseguite irrorando con il brodo solo quando il riso risulta asciutto.

**QUANDO** il riso è cotto (ci vorranno circa 15 minuti), unite il taleggio tagliato a cubetti, mescolate e spegnete il fuoco.



**PER SERVIRE** decorate il piatto con le foglie di verza ancora intere, versate il riso e infine guarnitelo con le listarelle di verza fritte.





## VELLUTATA di cavolfiore

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLFIORE 1 kg

PATATE 350 g

PORRO 1

BRODO VEGETALE 1,5 l

ACCIUGHE SOTT'OLIO 2

OLIO EVO

SEMI DI FINOCCHIO

ERBA CIPOLLINA

SALE

**RICAVATE** le cimette e le foglie più tenere del cavolfiore e lavatele. Poi, tagliate il porro e fatelo appassire in un tegame con l'olio, unite il cavolfiore e rosolate 5 minuti mescolando.

**AGGIUNGETE** le patate sbucciate e tagliate a dadini, poi i semi di finocchio e il brodo vegetale.

**REGOLATE** il sale e lasciate cuocere 15 minuti con il coperchio, poi toglietelo e cuocete ancora 10 minuti.

**QUANDO** le patate sono tenere, aggiungete le acciughe e frullate tutto con il mixer a immersione per ottenere una crema densa e omogenea. Guarnite con erba cipollina tritata e servite.

## POLPETTE con cime di rapa

### INGREDIENTI PER 8-10 POLPETTE

CIME DI RAPA 400 g

UOVO 1

FORMAGGIO GRATTUGIATO

PANGRATTATO

OLIO EVO

SALE E PEPE



**PULITE** le cime di rapa eliminando le foglie più dure e i gambi. Lavatele bene, quindi fatele cuocere in una pentola con acqua per 10 minuti. Scolatele e strizzatele.

**TRASFERITE** le cime di rapa in padella con un filo di olio e fatele saltare 5 minuti. A fine cottura regolate di sale e pepe. A questo punto, tritatele grossolanamente con un coltello e mettetele in una ciotola capiente.

**UNITE** l'uovo, il formaggio grattugiato, il pangrattato e amalgamate tutti gli ingredienti, regolandovi in modo da ottenere un composto non troppo molle.

**FORMATE** delle palline e schiacciatele leggermente, quindi appoggiatele su una teglia ricoperta con carta da forno e cuocete a 180°C per 20 minuti circa.





# arancinotto

stampi per arancini

*Solo una delle  
45 ricette*

Grembiuli



Scopri tutte le ricette su [arancinotto.it](http://arancinotto.it)

da **14,90 €**

[www.arancinotto.it](http://www.arancinotto.it)

☎ 338 3025655

COMPRA SU  
**amazon**

Ricevilo direttamente a casa in pochi giorni!

- Guide e video-tutorials
- 45 ricette per arancini
- 50 modelli diversi, anche per i professionisti!



SICILY





## CAVOLI SUL BALCONE, BUONI E... BELLI!

*Soprattutto nelle regioni del nord Italia, in questi mesi freddi il balcone tende a spogliarsi di colori. Ma verza, cavolo nero, cavolfiore e altri non temono troppo i rigori invernali, e possiamo quindi coltivarli sul nostro balcone in cambio di poche cure. Non solo. Esistono varietà di cavoli cosiddetti "ornamentali", adatte a decorare il nostro angolo verde: la resistenza di questi ortaggi al gelo li trasforma così in una pianta perfetta per creare composizioni in grosse fioriere all'ingresso di casa o per popolare le aiuole rendendo bella anche la "brutta stagione".*

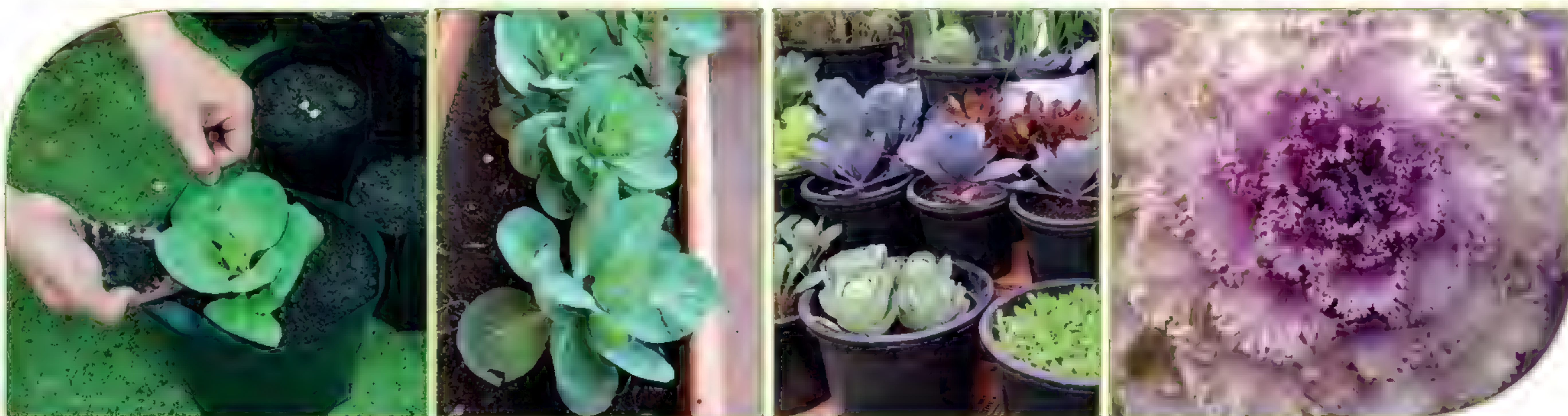
### CAVOLI IN VASO? SÌ, GRAZIE!

Sia che vogliate coltivarli da portare a tavola, sia che vogliate utilizzarli per decorare casa, il risultato sarà ottimale se rispetterete le loro poche esigenze: esporli bene a tutto il sole e alla luce della brutta stagione e dar loro lo spazio necessario. Teniamo conto che il cavolo da mangiare crescerà più grande a seconda delle dimensioni del vaso e dello spazio di cui potrà disporre la pianta: in particolare verze e cavolfiori necessitano di vasi non più piccoli di 30-40 cm di diametro, non eccessivamente profondi, e di circa 50-60 cm di spazio per sviluppare con agio le foglie. Un po' di concime organico miscelato al terriccio li aiuterà a svilupparsi al meglio. Scarso il bisogno di acqua invece: i vasi andranno bagnati per la prima volta appena ospiteranno le piantine, ma poi solo di quando in quando, e solo se il terriccio sarà ben asciutto. Fondamentale la presenza di fori sul fondo e di uno strato di palline

di argilla espansa per drenare ogni eccesso di umidità che porterebbe la nostra piantina di cavolo a marciumi fatali.

### IL GUSTO DELL'INVERNO A PORTATA DI MANO

Sul balcone sarà facile tenere d'occhio le foglie per evitare l'attacco dei famelici bruchi, in particolare quelli di farfalla cavolaia, controllandole spesso, o proteggendo la nostra coltivazione con una retina fine che però lasci passare aria e luce. In cambio avremo la soddisfazione di un raccolto di cavoli del tutto personale: e se per alcune tipologie di cavolo, sarà necessario attendere la maturazione completa della "testa", come nel caso della verza (70-90 giorni per il ciclo completo), per altri ortaggi della famiglia delle brassicacee, come il cavolo nero, potremo spiluzzicare le foglie mentre crescono, per esempio aggiungendo il gusto e la freschezza del chilometro zero ad una fumante zuppa casalinga sotto le feste!





# Farmaceutica Orobica s.r.l

DEPOSITI  
RAPPRESENTANZE  
CONCESSIONI  
COLLABORAZIONI  
FARMACEUTICHE



## Farmaceutica Orobica S.r.l.

Sede Legale: Via S. Martino, 15 – 20056 Trezzo Sull'Adda (MI)

Sede Amministrativa: Via G. Deledda, 8/10 – 24040 Pontirolo Nuovo (BG)

Tel. 0363 52173 – Fax 0363 881810 – P. I. 03466790163

[amministrazione@farmaciaorobica.it](mailto:amministrazione@farmaciaorobica.it) - [andreatinelli@farmaciaorobica.it](mailto:andreatinelli@farmaciaorobica.it)



# Classica con Brio

Interpretati in ricette che esaltano a dovere il loro invitante sapore, ecco 5 versioni insolite degli **spaghetti alle vongole** che saranno una festa per la tavola!

## Con pomodorini e peperoncino



### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

SPAGHETTI 500 g – VONGOLE 500 g – SCALOGNI 2 – VINO BIANCO 2 cucchiai –  
AGLIO 2 spicchi – PREZZEMOLO 1 mazzetto – PEPERONCINO 1 – POMODORINI 200 g –  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

**METTETE** le vongole a bagno per almeno 2 ore in una ciotola con acqua e sale, per far perdere loro la sabbia. Spellate l'aglio e gli scalogni, lavate il prezzemolo (tenetene da parte un ciuffo), e riuniteli in un'ampia padella con un cucchiaio d'olio e scaldate a fuoco medio. Gettate l'aglio.

**AGGIUNGETE** le vongole sgocciolate, 2 cucchiai di olio e il vino e mettete un coperchio. Scaldate il tutto a fuoco vivo finché le vongole si saranno aperte.

**TOGLIETE** dal fuoco, lasciate raffreddare, e tenete da parte le vongole nel loro brodo di cottura. Nel frattempo, tagliate i pomodorini puliti a metà e fateli saltare in padella per un paio di minuti.

**LESSATE** gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli con le vongole e i pomodorini insieme a qualche cucchiaio di brodo di cottura. Distribuite la pasta nei piatti e servite decorando, a piacere, con prezzemolo tritato, un filo di olio e il peperoncino.

### VONGOLE, ARSELLE E TELLINE

Le vongole veraci sono grandi, carnose e cornute, di allevamento. I lupini sono più piccoli, saporiti e non allevati. Telline o arselle, anch'esse non allevate, sono ancora più piccole e dal sapore delicato. Esistono poi vongole allevate più piccole delle veraci, con corna meno pronunciate. Queste ultime sono le più economiche, di minor pregio e sapore.





# Con porcini

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 400 g – VONGOLE VERACI 600 g –  
FUNGHI PORCINI 300 g – AGLIO 2 spicchi – VINO BIANCO SECCO 200 ml –  
PREZZEMOLO 1 ciuffo – OLIO EVO – SALE EPEPE

**VERSATE** le vongole in una terrina coperte di acqua leggermente salate e fatele spurgare per un paio di ore. Nel frattempo pulite i porcini eliminando le impurità e passandoli con un telo inumidito, poi tagliateli a fette.

**FATE ROSOLARE** gli spicchi di aglio con un giro d'olio in padella a fiamma bassa, poi aggiungete i funghi, poco sale, il prezzemolo tritato. Cuocete per circa 10 minuti. Gettate l'aglio.

**SCIACQUATE** le vongole e mettetele in un tegame con il vino e il peperoncino intero, poi fate andare a fuoco vivo. Quando le vongole si aprono toglietele e collocatete in una ciotola. Dopodiché filtrate il liquido di cottura con un colino e mettetelo da parte. Sgusciate metà vongole e le altre lasciatele con il guscio.

**CUOCETE** gli spaghetti, prima che siano cotti mettetete i funghi sul fuoco con poca acqua delle vongole, poi aggiungete le vongole, gli spaghetti scolati al dente e fate insaporire. Ultimate il piatto con poco prezzemolo tritato.



# Con la bottarga di muggine

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 400 g – VONGOLE 800 g – PREZZEMOLO 1 ciuffo –  
AGLIO 2 spicchi – BOTTARGA DI MUGGINE IN POLVERE 3 cucchiari –  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – TIMO

**FATE SPURGARE** le vongole in una ciotola con acqua fredda e poco sale per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo, sciacquatele e fatele saltare in padella con i due spicchi di aglio pelati fino a quando si aprono. Trasferite in una ciotola le vongole aperte, eliminate quelle chiuse. Poi filtrate il liquido di cottura e mettetelo da parte.

**CUOCETE** gli spaghetti, tenete da parte un paio di cucchiari dell'acqua di cottura e poi scolateli al dente. Rimetteteli nella pentola con l'acqua di cottura tenuta da parte a cui avrete unito un paio di cucchiari di bottarga grattugiata e mescolate energicamente il tutto sino a che la pasta non diventa cremosa. se occorre aggiungete acqua di cottura. ora potete unire le vongole e servire.

**TERMINATE** il piatto con poco prezzemolo tritato il resto della bottarga in polvere e, a piacere, qualche rametto di timo fresco.





# Con capperi, limone e peperoncino



## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

SPAGHETTI 500 g – VONGOLE 1 kg – AGLIO 3 spicchi –  
FRUTTI DI CAPPERI 10 – PEPERONCINO FRESCO 2 – LIMONE 1, la scorza –  
VINO BIANCO 1 bicchiere – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE



**LASCIATE** le vongole a bagno in una ciotola coperte di acqua leggermente salata per farle spurgare dalla sabbia. Dopodiché sciacquatele e mettetele in una padella con un filo di olio evo. Fatele andare a fuoco medio fino a quando si aprono, quindi trasferitele in una terrina.

**CUOCETE** gli spaghetti in abbondante acqua salata e, mentre si cuociono, mettetevi in una pentola un giro di olio evo, i frutti dei capperi interi, i peperoncini freschi tagliati a fettine. Fate rosolare il tutto a fuoco medio per un paio di minuti.

**SCOLATE** la pasta e versatela in padella insieme ai capperi e ai peperoncini. Unite anche le vongole, metà del loro liquido di cottura e un abbondante giro di olio evo. Fate saltare un minuto a fiamma vivace.

**PORTATE** in tavola gli spaghetti caldi nella padella, con una grattata di scorza di limone. Decorate, a piacere, con qualche fetta di limone.

# Con alici

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 400 g

VONGOLE 600 g

FILETTI DI ALICI SOTT'OLIO 100 g

AGLIO 1 spicchio

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
SALE E PEPE

**METTETE** le vongole in ammollo in una ciotola con abbondante acqua fredda e poco sale per un paio di ore per spurgarle dalla sabbia. Lavate i capperi sotto l'acqua corrente per eliminare il sale, poi asciugateli con un foglio di carta da cucina.

**VERSATE** le vongole scolate e sciacquate insieme all'aglio senza buccia e un filo di olio, poi accendete il fuoco e fatele aprire. Prendete quelle aperte, prelevate metà molluschi dalle conchiglie e l'altra metà teneteli nei gusci, poi metteteli da parte. Dopodiché in un tegame scaldate un paio di cucchiaini di olio evo, unite i filetti di alici e fateli sciogliere completamente.

**PORTATE A EBOLLIZIONE** abbondante acqua, cuocete gli spaghetti, scolateli e versateli nel tegame con l'olio insaporito con le alici. Aggiungete anche le vongole, sgusciate e con le conchiglie, mescolate con delicatezza per non rompere i gusci e servite nei singoli piatti da portata.







pronta all'uso



CASA  
**MORANA**

SAPORI DELLA TRADIZIONE SICILIANA

Apprezzata dai migliori professionisti del settore:



Via Guglielmo Marconi 17  
97015 Modica (RG)  
Sicilia



Via Giacomo Leopardi, 89  
95127 Catania (CT)  
Sicilia

Passata di **pomodoro 100% Siciliano**, ideale per conferire un **dolce gusto di pomodoro** a tutti i preparati.

Dedicata ai ristoranti e alle pizzerie che vogliono distinguersi offrendo un **prodotto d'eccellenza**.

[www.casamorana.it](http://www.casamorana.it)

SELEZIONATE IL VOSTRO POMODORO, CHE A TRASFORMARLO ED INVASETTARLO CI PENSIAMO NOI!

lavorazione artigianale c.terzi - [info@casamorana.it](mailto:info@casamorana.it) / tel: +39 3394296493





## Legare l'arrosto in 3 mosse

La legatura non è solo un fatto puramente estetico, è soprattutto **un vantaggio per la cottura**, che risulta più omogenea e rende così la carne morbida e saporita





10  
MIN

1



Appoggiate il pezzo di carne sopra un tagliere. Cominciate a formare una gabbia: legate uno dei lati corti con lo spago da cucina e fermate con un nodo lasciando un capo dello spago più lungo.

2



Create un'asola lunga con lo spago e legate l'arrosto per il lungo fermando con un nodo. Quindi, create una nuova asola e inseritela orizzontalmente nell'arrosto, quindi stringetela tirando delicatamente lo spago.

### QUESTIONE DI SPAGO

In cucina anche l'occhio vuole la sua parte: legare l'arrosto permette di portare in tavola una pietanza invitante, che non si sfalda al primo taglio. Se non avete tempo e voglia di procedere alla legatura potete chiedere al vostro macellaio di fiducia di farlo per voi, oppure potete acquistare un arrosto già pronto da cuocere, avvolto dallo spago.

### Lo Chef: Roberto Di Mauro

Nato nel 1975 a Vibo Valentia, vive a Milano dove è docente di cucina all'Istituto alberghiero A. Vespucci, insegna anche nella Scuola Cook In Love di Cernusco sul Naviglio.

[www.cookinlove.it](http://www.cookinlove.it)



Ripetete l'operazione su tutto l'arrosto e alla fine fermate con un nodo l'estremità. La legatura non deve essere troppo lenta né troppo stretta: in entrambi i casi la carne si potrebbe deformare in cottura.



3

## IL CONSIGLIO

Gli arrosti possono essere proficuamente insaporiti con **erbe aromatiche**. Provate ad aggiungerle passando i lardelli in un trito di spezie (rosmarino, basilico, salvia...) prima di inserirli nella carne. Nei tagli praticati sull'arrosto da cuocere, inoltre, potete inserire degli spicchi di aglio: in questo modo otterrete un piatto realmente goloso!



## LARDELLARE LA CARNE

Per rendere l'arrosto meno asciutto e più gustosa, è possibile lardellarlo. Si tratta di un procedimento in cui il pezzo di carne da arrostitire viene "steccato" con del grasso, come dei bastoncini di **lardo, pancetta o prosciutto**. Durante la cottura il grasso si scioglie e rende la carne più morbida. In pratica, occorre munirsi di un piccolo coltello affilato e inserire la sua punta in diverse parti dell'arrosto da cuocere per praticare dei tagli sufficientemente profondi dentro cui inserire il grasso. In commercio si trovano anche appositi aghi per effettuare lardellature.



MADE IN ITALY



LUI SA  
COSA  
VUOLE...

# LECHAT<sup>®</sup> EXCELLENCE

**Ideale per gatti sterilizzati.**

Formula con Superfood e con frutta,  
fonte naturale di fibre vegetali,  
senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

**CERCALO NEI MIGLIORI NEGOZI,  
SUPERMERCATI E IPERMERCATI.**





# Scampi sgusciati e puliti

5  
MIN

La parte pregiata di questi **gustosi crostacei** è contenuta nella polpa della coda. Per consumarli vanno eliminati testa, zampe e intero carapace. Ecco **come fare in 4 mosse**

1



Sciacquate con cura gli scampi sotto l'acqua corrente. Per eliminare la testa, praticate prima una torsione delicata e poi staccatela con un unico movimento deciso. Quindi, eliminate anche le zampe.

2



Per eliminare il carapace, prendete in mano lo scampo in modo che la corazza sia rivolta verso il basso, poi apritela lentamente e staccate con attenzione i primi due anelli della corazza.



Per sfilare la coda dello scampo: prendetelo con le due mani e, mentre lo tenete fermo con la destra, tirate via la coda con la mano sinistra. Agite con delicatezza in modo che il crostaceo resti intero.



3

A questo punto, avete ricavato tutta la parte commestibile: la polpa contenuta nella coda. L'ultima operazione è sfilare il filetto scuro sul dorso: eliminatelo con le mani oppure con uno stecchino.

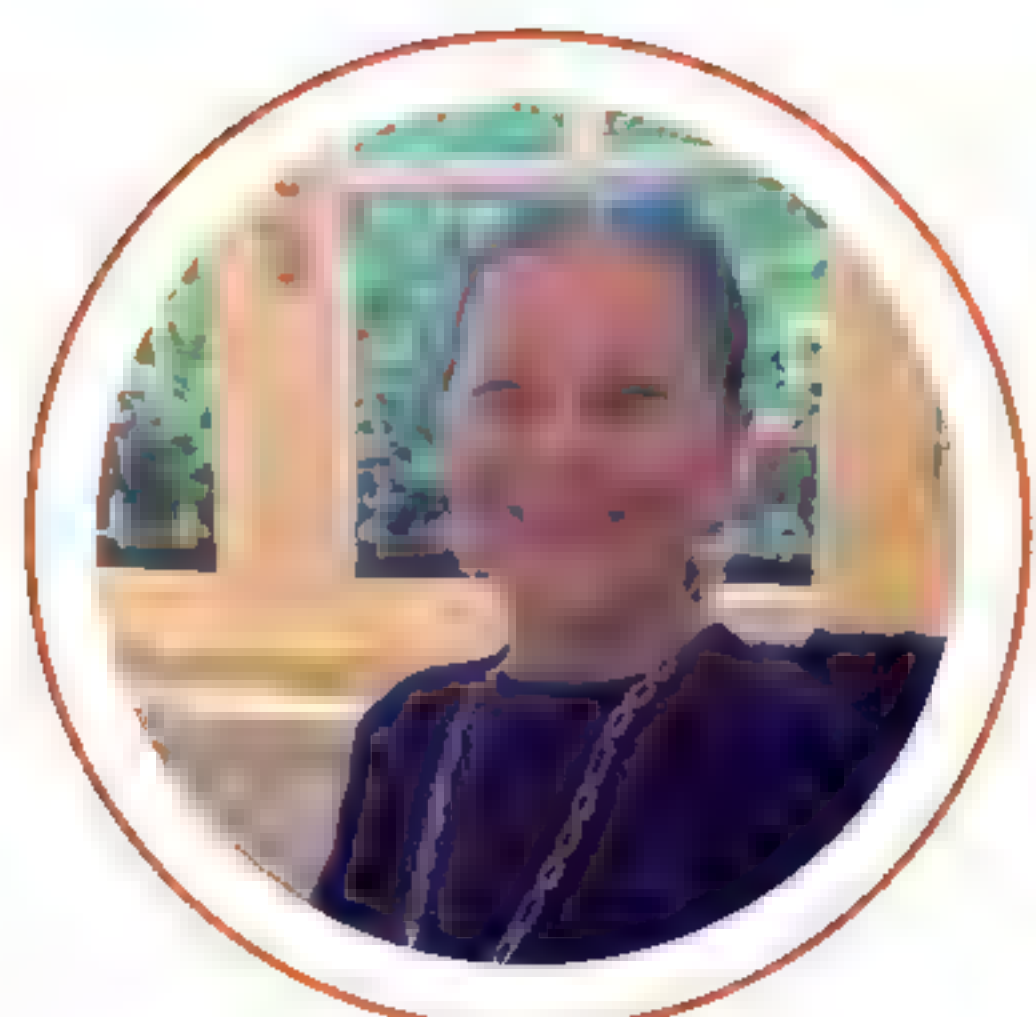


4





# il MENU



Maddalena Bassi  
maddalena.montagnani  
@fastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget

# + Gusto - Spesa

Un bel **menu festoso** ed economico,  
per **4 persone** a **16 euro**

## Torrette di stelline ai gamberi e pepe rosa



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

pan carrè 8 fette - gamberi precotti 12 - limone 1, il succo -  
aglio 2 spicchi, tritati - lattuga 12 foglie - maionese 2 cucchiaini -  
olio evo 3 cucchiaini - cerfoglio tritato 1 cucchiaino - sale e pepe



**EMULSIONATE** l'olio con il succo di mezzo limone, l'aglio, il cerfoglio, sale e pepe. Fate marinare i gamberi nell'emulsione ottenuta per almeno 15 minuti, in frigorifero.

**TOSTATE** leggermente il pancarrè, poi con l'aiuto di una formina a stella tagliate le fette di pane ricavando 16 stelline e le foglie di lattuga.

**MESCOLATE** il resto del succo di limone alla maionese, spalmate ogni stellina di pane con la maionese, aggiungete la lattuga e un gambero. Infine, assemblate 4 torrette montando 4 stelline una sull'altra e servite.



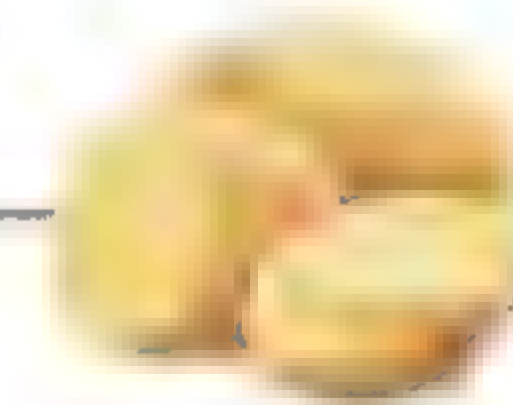
# Crema di zucchine alla menta con crostini



€  
4,00

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

zucchine 800 g - brodo 1,5 l - aglio 1 spicchio - patata 1 -  
olio evo - crostini di pane - menta - sale e pepe



**AFFETTATE** le zucchine. Pelate la patata e riducetela a cubetti. In una padella, scaldate 3 cucchiaini di olio con l'aglio; appena ha preso colore eliminatelo, unite le zucchine e lasciate rosolare.

**UNITE** il brodo, la patata a cubetti e portate a cottura. Quando le patate sono morbide, togliete dal fuoco e frullate con il mixer a immersione. Infine, regolate sale e pepe.

**PER SERVIRE** distribuite la crema nei piatti e quindi profumate con foglioline di menta e crostini di pane.

# Terrina di pollo con prugne in crosta



€  
7,00

## INGREDIENTI PER 4 TERRINE

pollo 700 g - pancetta 150 g - scalogni 2 - prugne  
secche 150 g - rosmarino 2 rametti - uovo 1 -  
panna 2 cucchiaini - pistacchi 30 g - gelatina in  
polvere 25 g - pasta brisè 2 confezioni - burro - noce  
moscata - cannella - marsala - uovo - sale e pepe

**TRITATE** pollo, pancetta e scalogni. Fate ammollare le prugne nel Marsala. Unite in una ciotola la carne e gli scalogni tritati, la gelatina, il Marsala delle prugne, l'uovo, la panna, i pistacchi, il rosmarino tritato, le spezie, sale e pepe.

**IMBURRATE** e rivestite con la pasta brisée 4 terrine di 10 cm di diametro, quindi ricavare dalla restante pasta 4 dischi di 12 cm di diametro.

**RIPARTITE** la farcia nelle terrine, a montagnetta, inserendo anche qualche prugna, poi ricoprire con i dischi di pasta, chiudendo bene i lati, spennellate con un uovo e trasferite nel freezer per 3 ore.

**RISCALDATE** il forno a 210°C, poi infornate le terrine ancora fredde per 12 minuti, quindi abbassare a 180°C e cuocete ancora per 75 minuti.





# PASSIONE Salumi



di Silvio Carini

DALLA CARNIA IL PROSCIUTTO CRUDO CHE RAPPRESENTA L'ANELLO DI CONGIUNZIONE TRA LA TRADIZIONE LATINA DI CONSERVAZIONE ATTRAVERSO LA SALATURA E QUELLA GERMANICA /NORDICA CHE UTILIZZA L'AFFUMICATURA: **IL PROSCIUTTO DI SAURIS IGP**

**POTREMMO DIRE** che l'Italia è il Paese dei prosciutti (e forse la forma a stivale lo ricorda anche un po') perché, oltre alle due più note denominazioni DOP cioè Parma e San Daniele, esiste un nutrito novero di prodotti locali tra DOP e IGP che coprono dalla Valle d'Aosta (Jambon de Bosses) alla Sicilia (Nero dei Nebrodi).

**SAURIS** è un comune di circa 400 abitanti, situato a 1200 metri in Val Lumiei, provincia di Udine. Si tratta di un'isola linguistica germanica all'interno del Friuli e ciò avvalorava l'ipotesi che sia stata fondata nel XIII° secolo da soldati bavaresi in fuga dalla guerra.

**L'INFLUENZA GERMANICA** si ritrova anche nel processo che costituisce la principale peculiarità del prosciutto di Sauris: dopo la salagione delle cosce di suino (che dura di norma tre settimane) e osservato un opportuno periodo di riposo delle stesse, si procede in appositi locali ad un'affumicatura a freddo di una sessantina di ore, attraverso la combustione di legno di faggio.

**A QUESTO PROCESSO** che imprime un gusto caratteristico e delicato al prodotto permettendone la conservazione pur in presenza di meno

sale, seguono l'asciugamento e la stagionatura per un totale di minimo 10 mesi (ma che possono arrivare anche a 15 /17 mesi).

**E IL GUSTO** di questo prosciutto di montagna? Dolce, ma con la nota dell'affumicatura sempre presente e con un aroma caratteristico. Rosato, molto morbido e aromatico.

**COSA BERCI ASSIEME?** Se non avete anche voi influenze germaniche (localmente ci bevono infatti la Zahre Beer o birra di Sauris) la scelta migliore potrebbe essere accompagnarlo con una bollicina metodo classico o, per restare nella tradizione, con un Pinot bianco o un Sauvignon del Collio. Questo se, come me, con il prosciutto preferite un calice di bianco, tuttavia, se invece siete amanti del rosso, potete sempre optare per un bel Colli Orientali del Friuli Cabernet Sauvignon Doc.





# IN VINO Veritas



di Silvio Carini

DICEMBRE, PERIODO DI TAVOLATE PIÙ RICCHE E CAMINETTI ACCESI, DI VOGLIA DI FESTA E GRANDI ROSSI. DAL PIEMONTE DEI PRESTIGIOSI NEBBIOLI, SIGNORI ECCO A VOI IL **BARBARESCO**!

**SE È VERO**, come sosteneva Alexandre Dumas, che il vino è la parte intellettuale di un pranzo, mentre la carne e i legumi non ne sono che la parte materiale, oggi facciamo lo sforzo di elevarci e parlare di uno dei più grandi vini d'Italia. Un vino che nasce, come il fratello "maggiore" Barolo, nelle Langhe, il territorio del basso Piemonte nelle province di Cuneo e Asti, cantato da Pavese e Fenoglio, costellato di colline e vigne e riconosciuto nel 2014 Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Terra di tartufi, di nocciole e soprattutto di grandi vini. Il Barbaresco è una delle prime denominazioni riconosciute in Italia nel 1966 insieme al Barolo.

**LA COLTIVAZIONE** di uve nebbiolo a Barbaresco risale a molti secoli fa, ma la nascita ufficiale del vino Barbaresco si fa coincidere con la fondazione della Cantina Sociale nel 1894. La gloria e la fama arrivarono però dopo la metà del secolo scorso, grazie ad una nuova leva di produttori mitici come Angelo Gaja e Bruno Giacosa.

**SEPPUR MENO "POTENTE"** e austero dell'ingombrante vicino di Langa, il Barbaresco ha dalla sua doti di grande finezza ed eleganza. All'interno della denominazione che, ricordiamo, comprende i comuni di Neive, Treiso e Barbaresco, il disciplinare della DOCG ammette ben 66 menzioni geografiche aggiuntive (Asili, Balluri, Basarin, Pajè, Rabajà, Bernadot, Roccalini ecc.) con una micro mappatura del territorio di chiara impronta francese che nel 2007 non aveva altri precedenti in Italia (poi, nel 2009, anche il Barolo vide approvate ben 188 denominazioni). Grande attenzione alle caratteristiche del terroir dunque e vino che di volta in volta può prendere sfumature e tratti distintivi caratteristici diversi. Il colore del Barbaresco è il rubino brillante, tendente al granato con eleganti sfumature aranciate. Le note olfattive tipiche sono di frutti rossi in confettura e di viola a cui si aggiungono pepe verde, noce moscata, nocciola e anice e a cui, con l'invecchiamento, si sommano cuoio, liquirizia, tabacco e cacao.

**ELEGANZA E FINEZZA** fanno di questo vino un abbinamento versatile per molte preparazioni, anche se sono ovviamente le pietanze della tradizione piemontese a base di carni arrosto (rosse o pollame), funghi e tartufi, oppure i formaggi stagionati, il territorio di caccia privilegiato di questo grande rosso, dai tannini delicati e dall'ampio bouquet. Buon Natale e Salute!



## BARBARESCO DOCG PRODUTTORI DEL BARBARESCO RISERVA MONTEFICO 2015

**UVE:** 100% Nebbiolo

**REGIONE:** Piemonte

**GRADAZIONE:** 12,5 %

**COLORE:** rubino, tendente al granato

**PROFUMO:** frutti rossi, viola,  
nocciola, spezie

**GUSTO:** pieno, maturo, strutturato,  
con finale persistente

**TEMPERATURA DI SERVIZIO:** 18-20°C

### GAJA

Barbaresco 2015

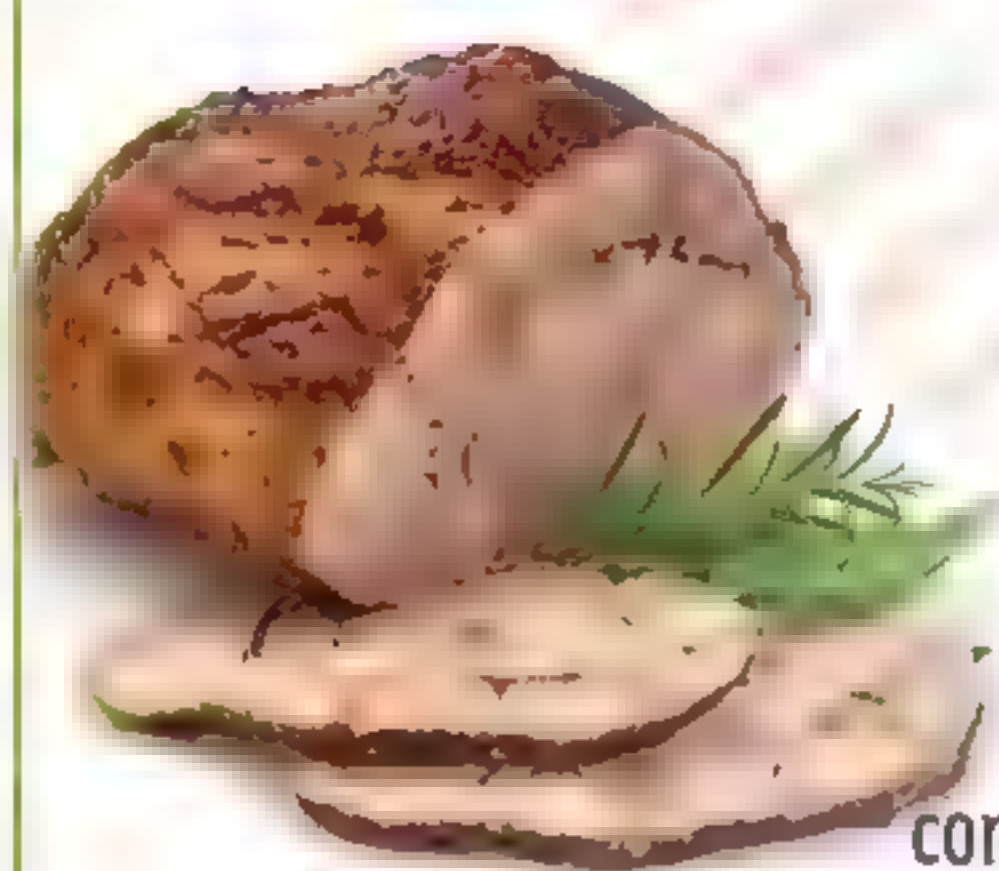
Riconosciuto come uno dei vini più prestigiosi in Italia, nasce da uve Nebbiolo selezionate manualmente da 14 diversi vigneti collocati nei comuni di Barbaresco e di Treiso. L'affinamento, che dura 3 anni, lo rende un vino emozionante, determinato, armonioso ed elegante al sorso.



### GIUSEPPE CORTESE

Barbaresco Rabajà Docg

Strutturato e dallo stile tradizionale, ha colore rosso rubino intenso e un bouquet floreale composito, con sentori di menta e fragola matura. In bocca è caldo, intenso e dotato di un buon finale.



**PERFETTO**  
con le carni arrosto della  
tradizione piemontese.



**IDEALE**  
con i formaggi  
stagionati.



**SI SPOSA**  
perfettamente  
con piatti a base  
di funghi e tartufi.





## VELLUTATA DI FUNGHI ALL'ANICE

**PER 4 PERSONE** Pulite e affettate **500 g di funghi misti** in striscioline sottili (tenete qualche fettina da parte, se vi piace, per decorare il piatto alla fine). Dopodiché, fate bollire in una pentola **1,5 l di brodo di verdure**, **1 spicchio di aglio** e **una stella di anice** precedentemente tritati finemente. Fate sobbollire per una decina di minuti, quindi unite i funghi. A questo punto, con un frullatore a immersione, passate il tutto nella pentola, fino a ottenere una crema vellutata. Insaporite a piacere con **sale** ed **erbe aromatiche** come prezzemolo o rosmarino. Servite in tavola la zuppa calda, accompagnandola con **crostini di pane** croccanti, realizzati con pane avanzato passato a dorare in forno oppure rosolato in padella.

## PUNCH ALL'ARANCIA



# Hai mai

## con l' ANICE STELLATO

È IL FRUTTO DALLA CONSISTENZA LEGNOSA DI UN ALBERO TROPICALE, APPREZZATO PER LE SUE NATURALI QUALITÀ ANTIBATTERICHE, DIURETICHE E DEPURATIVE. IN CUCINA, REGALA NOTE DI FRESCHEZZA E UN SAPORE PARTICOLARE, CHE RICORDA LA LIQUERIZIA

Ha la forma caratteristica di una stella con otto punte ciascuna delle quali contiene un seme. L'anice stellato è raccolto prima della maturazione e poi sottoposto all'essiccazione.

È un frutto che contiene anetolo, un composto aromatico presente negli oli essenziali di alcune piante come l'aneto e il finocchio che svolge un'azione digestiva, diuretica e antisettica.

In cucina l'anice stellato è utilizzato per insaporire piatti dolci e salati ed è particolarmente buono se abbinato alle verdure stufate, al vino e agli agrumi. Se si desidera connotare le pietanze con il suo sapore deciso occorre bollire i baccelli e poi macinarli. In commercio si può trovare il frutto intero essiccato oppure la polvere già pronta.

L'anice stellato è sfruttato anche in ambito dermatologico, perché il suo olio essenziale aiuta a contrastare l'acne. Inoltre, grazie alle sue potenti proprietà antinfiammatorie, l'olio è usato anche per ridurre i dolori muscolari.

**PER 4 PERSONE** In un pentolino mettete **400 ml di acqua** e **250 g di zucchero**. Aggiungete la **buccia di due arance** lavate, **una stella di anice** e **una stecca di cannella**. Mettete poi sul fuoco e fate sobbollire per circa 5 minuti. Poi spegnete e aggiungete circa **150 ml di succo di arancia** e **200 ml di rum**. Mescolate bene con delicatezza e lasciate insaporire tutti gli ingredienti per un paio d'ore. Potete servire il punch caldo o tiepido, se vi piace decorato con la buccia delle arance tagliata a pezzetti, fettine di arancia, stelle di anice e una stecca di cannella. In alternativa, prima di servirlo, potete eliminare gli ingredienti e filtrarlo.



# provato



## TOURNEDOS IN SALSA SPEZIATA AL PORTO

**PER 4 PERSONE** Spennellate **4 filetti di manzo** dello spessore di circa 3 cm con del **burro** fuso, dopodiché passateli in un mix composto da **1/2 tazza di cacao amaro**, **1/2 tazza di caffè in polvere**, un pizzico di sale e uno di **peperoncino**. Lasciateli riposare per mezz'ora. Nel frattempo, preparate la salsa di accompagnamento.

Versate in una padella **500 ml di Porto**, **1 stella di anice**, **2 cucchiaini di zucchero** e **1 stecca di cannella**. Portate a ebollizione e lasciate cuocere fino a quando la salsa si addensa leggermente. Quindi spegnete il fuoco e versate in una ciotola. Grigliate i filetti 2 minuti per lato se vi piace la cottura al sangue, 2 minuti in più per una cottura media e un altro minuto per lato per avere la carne ben cotta. Fate riposare i filetti per un paio di minuti e poi serviteli nei singoli piatti da portata irrorati con la salsa al porto e anice stellato. Guarnite con qualche verdura cotta, come piccole carote, finocchi oppure spinacini.

## PERE, CIOCCOLATO E VIN SPEZIATO

**PER 4 PERSONE** Lavate **4 pere Williams**, eliminate il torsolo con un levatorcoli dal basso per lasciare il picciolo, quindi sbucciatele. Versate in una casseruola **500 ml di vino rosso**, **300 ml di acqua**, **170 g di zucchero**, **2 stelle di anice**, un baccello di **vaniglia** tagliato a metà per il lungo. Mescolate e poi aggiungete una **stecca di cannella** e una **macinata abbondante di pepe nero**. Portate a bollore e immergete le pere. Cuocete per circa 20 minuti, scolate le pere e fate restringere fino a quando l'insieme acquisisce una consistenza sciroppata. Dopodiché, filtrate e tenete da parte. Preparate poi la salsa al cioccolato. Scaldate **150 ml di panna liquida**. Appena bolle, versatela in una ciotola e unite **100 g di cioccolato fondente**. Mescolate bene fino a ottenere una ganache. Servite le pere in un piattino sopra un fondo del loro sciroppo. Ultimate la preparazione versando sopra le pere un paio di cucchiaini di salsa al cioccolato.





# da Est a Ovest

## PASTA AL FORNO

**3** RICETTE REGIONALI  
DA PROVARE

Tre paste al forno  
per gustare la tradizione  
abruzzese, sarda e campana

PIETANZE TIPICHE, ORIGINALI E RICCHE DI SAPORE

Ogni regione italiana ha un suo modo di cucinare la pasta al forno. Ecco tre ricette tipiche che utilizzano come base le scrippelle (nome abruzzese per le crespelle), il pane carasau e le tagliatelle all'uovo per creare pietanze dove gli ingredienti si amalgamano alla perfezione.

ABRUZZO

## Timballo di scrippelle alla teramana

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

UOVA 8 – FARINA 340 g – MOZZARELLA 250 g – CAROTE 2 – ZUCCHINE 2 – PATATE 2 –  
AGLIO 1 spicchio – TARTUFO NERO 1 – SALE E PEPE – OLIO EVO – PARMIGIANO GRATTUGIATO

**PER FARE LE CRESPELLE** rompete 6 uova in una ciotola e sbattetele con una frusta. Aggiungete la farina e 900 ml circa di acqua poca alla volta, facendo attenzione a non formare grumi. Lasciate riposare la pastella per circa mezz'ora.

**UNGETE** una padella antiaderente con un po' d'olio, versate circa ½ mestolo di pastella e fate roteare velocemente la padella. Quando la crespella inizia a staccarsi dalla padella giratela e fatela cuocere ancora qualche istante dall'altro lato. Continuate fino a esaurire tutta la pastella.

**TAGLIATE** le verdure a cubetti e fatele rosolare in padella con lo spicchio d'aglio intero e pelato, poco sale e pepe e un giro di olio evo. Lasciatele cuocere per 15 minuti.

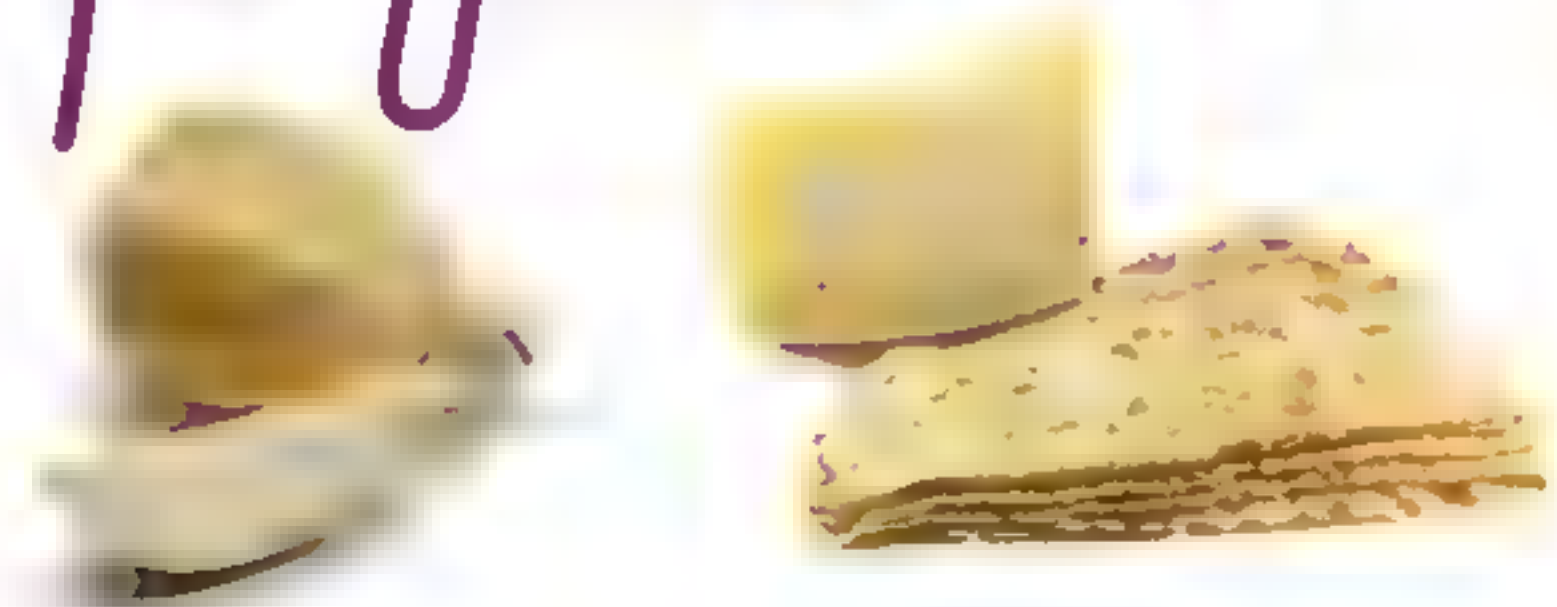
**CREATE** il timballo: in una teglia, collocate una scrippella, un paio di cucchiaini di verdure saltate, qualche cubetto di mozzarella e una spolverata di parmigiano. Sovrapponete un'altra scrippella, versate ancora verdure, mozzarella e parmigiano fino a ultimare le scrippelle. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti, sfornate e poi cospargete il timballo con lamelle di tartufo nero.





SARDEGNA

## Zuppa gallurese



**TAGLIATE** il formaggio caciocavallo a fettine, poi disponete uno strato di pane carasau all'interno di una teglia. Coprite il pane con fettine di caciocavallo e spolverizzate con pecorino sardo grattugiato. Continuate a formare strati in questo modo fino a raggiungere l'altezza della teglia.

**SOVRAPPONETE** un ultimo strato di pane carasau, bucherellate con una forchetta e poi irrorate il tutto con il brodo di carne. Ultimate gli strati con fettine di caciocavallo e pecorino.

**CUOCETE** in forno preriscaldato a 200° C per 30 minuti circa, fino a quando tutto il brodo è evaporato e sulla superficie si è formata una crosta dorata. Sfornate, lasciate riposare per qualche minuto e poi portate in tavola.

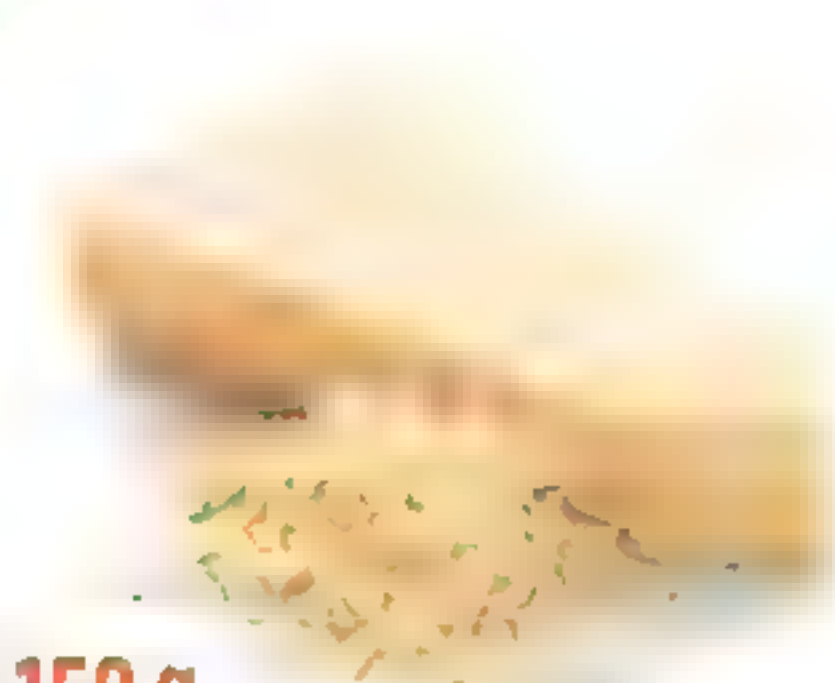
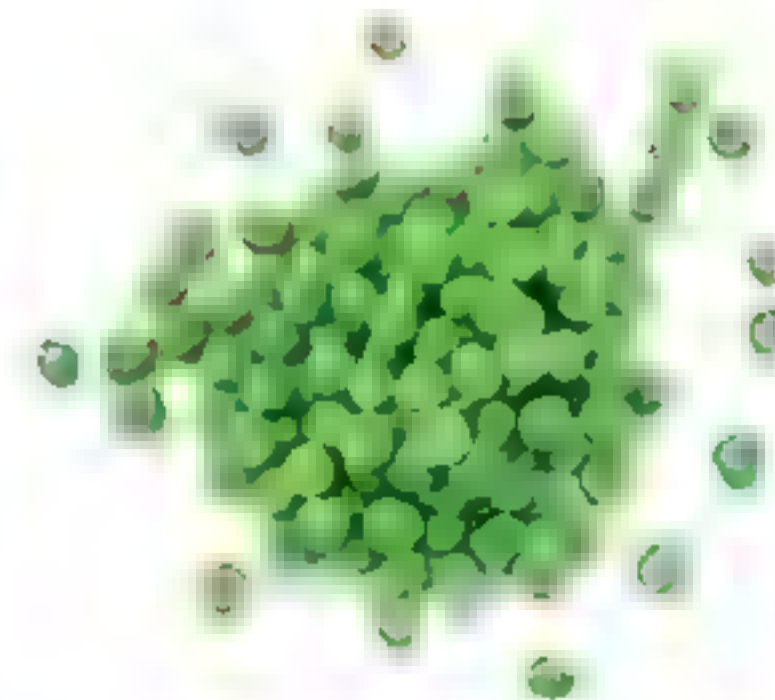
### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BRODO DI CARNE 1 l – PANE CARASAU 500 g – CACIOCAVALLO 300 g – PECORINO SARDO 400 g – OLIO EVO – SALE E PEPE



CAMPANIA

## Crostata di tagliatelle



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TAGLIATELLE ALL'UOVO 300 g – MACINATO DI CARNE 150 g – PROSCIUTTO COTTO 1 fetta spessa – PISELLI SURGELATI 200 g – BESCIAMELLA 500 ml – CIPOLLA 1 – PARMIGIANO GRATTUGIATO 100 g – OLIO EVO – SALE E PEPE

**AFFETTATE** le cipolle a fettine sottili e fatela appassire in una padella poco olio evo. Aggiungete quindi i piselli e fateli cuocere per 30 minuti, coperti.

**ROSOLATE**, nel frattempo, il macinato di carne con 1 cucchiaio d'olio per 20 minuti. Quando mancano pochi minuti alla cottura della carne e dei piselli, cuocete le tagliatelle in acqua bollente e salata. Scolatele appena diventano morbide e versatele nella padella con il macinato.

**AGGIUNGETE** i piselli e la besciamella, poi mescolate. Dopodiché, tagliate il prosciutto cotto a striscioline e unitelo alla pasta.

**VERSATE** le tagliatelle condite in una teglia, spolverizzate con abbondante parmigiano grattugiato e infornate a 200°C per circa 20 minuti.







# PASTICCERIA

**DOLCI AL CUCCHIAIO** che profumano di agrumi e cannella,  
perfetti per una indimenticabile cena sotto l'albero





## Gelo di arancia alla siciliana



### INGREDIENTI PER 6 DOLCI

ARANCE BIO 7

ZUCCHERO 200 g

GELATINA 5 fogli

MANDORLE A LAMELLE

CANNELLA IN POLVERE



**SPREMETE** 5 arance, filtrate il succo e versatelo in un tegame, poi unite lo zucchero e un pizzico di cannella. Portate a bollire a fiamma moderata e poi togliete dal fuoco.

**IMMERGETE** i fogli di gelatina in una ciotola con acqua fredda per 10 minuti, strizzateli con cura e aggiungeteli al succo di arancia ancora caldo, mescolando con la frusta per scioglierli.

**DISPONETE** una fettina di arancia sul fondo di 6 stampini e riempiteli con il succo.

**LASCIATE** raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore. Trascorso questo tempo, sfornate il gelo di arancia in un piatto e guarnite con lamelle di mandorla e scorzette di arancia.

**POTETE SOSTITUIRE LE LAMELLE DI MANDORLE CON PEZZETTI DI PISTACCHIO, OPPURE UNIRLI PER UN RISULTATO ANCORA PIÙ SORPRENDENTE**





# Flan di semolino con kumquat e cannella

## INGREDIENTI PER 6 FLAN

KUMQUAT 15

SEMOLINO 240 g

ZUCCHERO 150 g

UOVA 3

LIMONI BIO 2

LATTE 1 l

MIELE DI AGRUMI 6 cucchiaini

CANNELLA

ZUCCHERO DI CANNA



**LAVATE** i kumquat, bucatene 6 con uno stecchino e fateli bollire per 5 minuti. Scolateli, eliminate i semi e le estremità, quindi frullateli. Tagliate a fettine i kumquat rimasti e tenete da parte.

**VERSATE** in una pentola il latte, lo zucchero e i kumquat frullati. Unite il semolino a pioggia. Mescolate bene in modo che non si formino grumi. Cuocete per 5 minuti, togliete dal fuoco e fate intiepidire.

**GRATTUGIATE** la scorza dei limoni e spremetene uno. Montate gli albumi a neve ben ferma. Aggiungete al semolino la scorza e il succo dei limoni e la cannella. Incorporate i tuorli, poi gli albumi montati e mescolate.

**VERSATE** il composto in 6 stampini, cospargete con zucchero di canna e infornate a 180°C per circa 20 minuti. Guarnite con le fettine di kumquat, il miele versato a filo, la cannella e servite i flan ancora caldi.









# SCUOLA di Pasticceria

Ricette illustrate step by step

## Semifreddo allo zenzero con crumble alla cannella

1

H +  
RIPOSO

### Ingredienti per 6 stampini

#### PER IL SEMIFREDDO

- LATTE 100 ML
- ZUCCHERO 75 G
- UOVA 4 TUORLI
- PANNA FRESCA 200 ML
- ZENZERO 40 ML DI SUCCO

#### PER IL CRUMBLE

- FARINA 50 G
- FARINA DI MANDORLE 50 G
- ZUCCHERO SEMOLATO 50 G
- BURRO 50 G
- CANNELLA IN POLVERE

1



Per la crema di zenzero, versate il latte in un pentolino e portatelo a bollore, togliete dal fuoco e aggiungete il succo di zenzero. In una ciotola, mescolate i tuorli d'uovo con lo zucchero, poi uniteli al latte, mescolate e cuocete a fiamma bassa per 10 minuti, senza smettere di miscelare. Infine, montate il composto con le fruste elettriche o con la planetaria fino a quando si raffredda, ci vorranno circa 20 minuti.

2



Per il crumble versate in una ciotola capiente la farina, la farina di mandorle, lo zucchero, il burro a cubetti e la cannella. Lavorate gli ingredienti velocemente con la punta delle dita per ottenere un composto sabbioso e lasciatelo in frigorifero fino al momento di usarlo.



Montate la panna a metà con l'aiuto delle fruste elettriche e aggiungetela poco per volta alla crema di zenzero ormai fredda, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Poi, distribuite il composto ottenuto in 6 stampini monoporzione e lasciate raffreddare in freezer per 2 ore.



3

Sgranate con le mani l'impasto del crumble e cuocetelo in forno ventilato preriscaldato a 180°C per circa 8/10 minuti. Per servire, sformate il semifreddo al centro del piatto e guarnitelo con pezzetti di crumble alla cannella. Se volete, potete aggiungere un rametto di ribes e foglioline di menta.



4





# SLURP

Ricette natalizie,  
da gustare con i bimbi  
sotto l'albero



## TARTINE di Babbo Natale

### INGREDIENTI PER CIRCA 10 TARTINE

PANE 1 filone

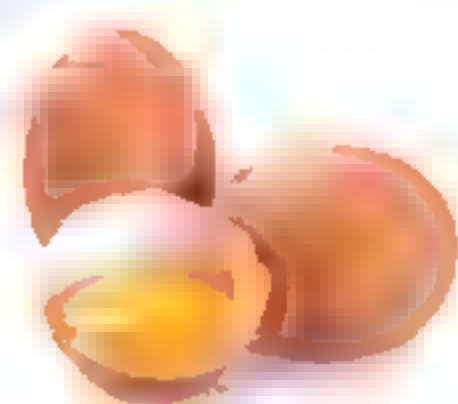
UOVA 3

PEPERONE

PREZZEMOLO

MAIONESE

SEMI DI SESAMO



Tagliate a fettine il filone di pane, quindi spalmatele con un velo di maionese.

Cuocete le uova in acqua bollente per 8-10 minuti, scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente e sbucciatele.

Tagliate le uova sode a fettine e appoggiatele sulle fette di pane.

Ricavate dei piccoli triangoli da un peperone lavato e appoggiateli sul pane per creare il cappello di Babbo Natale. Con un altro pezzettino formate la bocca.

Appoggiate 2 semi di sesamo per fare gli occhi, quindi disponete le tartine su un piatto e guarnite con ciuffetti di prezzemolo.

## ALBERELLI di verdure

### INGREDIENTI PER 12 ALBERELLI

PANE BIANCO 12 fette – CETRIOLI 2 – POMODORINI 1 –  
FORMAGGIO SPALMABILE – OLIO EVO

Con una formina ricavate 12 alberelli dalle fette di pane, poi spalmatele con il formaggio.

Lavate e tagliate finemente i cetrioli, ricavando dei semicerchi, poi disponeteli sugli alberelli sovrapponendoli leggermente.

Lavate il pomodorino e ricavate delle piccole stelline, quindi appoggiatele in cima agli alberelli.

Irrorate con un filo di olio extravergine e servite.





# RENNA di pancake

## INGREDIENTI PER CIRCA 20 RENNE

BURRO 25 g – FARINA 00 125 g – LIEVITO 6 g – ZUCCHERO 15 g –

UOVA 2 medie – LATTE 200 ml

PER DECORARE LAMPONI – CREMA DI NOCCIOLE – MARSHMALLOWS – CONFETTINI DI CIOCCOLATO

Per fare i pancake in un pentolino sciogliete il burro a fuoco bassissimo e lasciate intiepidire.

Dividete gli albumi dai tuorli, versate i tuorli in una ciotola e montateli con una frusta. Poi, unite il burro sciolto tiepido e il latte, versandolo a filo, senza smettere di mescolare con la frusta a mano.

Unite il lievito e la farina setacciati nella ciotola con le uova e mescolate con cura.

Montate gli albumi con le fruste elettriche, aggiungendo lo zucchero poco alla volta. Poi, uniteli al composto di uova, con movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontarli. Lasciate riposare.

Cuocete i pancake uno alla volta in un padellino ben caldo con poco burro, versando un mestolino di pastella alla volta e girandoli appena fanno le bollicine.

Per decorare tagliate i pancake a fette, come si fa con la pizza. Tenete da parte alcune fette intere e riducete le altre a bastoncini di varie misure.



Disponete in ogni piatto una fetta e usate i bastoncini per formare le corna della renna. Spalmate la parte superiore con crema di nocciole, formate gli occhi con 2 marshmallows e i confettini di cioccolato e la bocca con 1 lampone.



# STELLE per l'albero

## INGREDIENTI PER CIRCA 30 BISCOTTI

FARINA 250 g

BURRO 125 g

ZUCCHERO A VELO 100 g

UOVA 2 tuorli

VANIGLIA 1 baccello

SALE

Tagliate per il lungo il baccello di vaniglia, quindi ricavatene i semini. In una ciotola, versate la farina setacciata, unite i semini di vaniglia, un pizzico di sale e il burro freddo tagliato a pezzetti, quindi impastate bene con le mani. Poi, aggiungete lo zucchero a velo e impastate ancora.

Trasferite l'impasto su un piano di lavoro, formate una fontana e, al centro, versate i tuorli. Amalgamateli con una forchetta, poi lavorate con le mani fino a ottenere un panetto compatto. Avvolgetelo nella pellicola trasparente e fatelo raffreddare in frigorifero per 30 minuti.

Con un mattarello, stendete la frolla, quindi ricavate con uno stampino tante stelline. Aiutandovi con una piccola cannuccia, praticate un foro in ogni stellina. Trasferite i biscotti su una teglia ricoperta di carta da forno e cuoceteli a 180°C per 10 minuti. Lasciate raffreddare e, infine, decorate le stelline con un nastrino rosso.



V&E<sup>®</sup>

TIVOLI 1996

*Speciale  
Natale*

www.villadestehometivoli.it



APPARECCHIATA

Scandinavia



**satur**

passione casa

COMODAMENTE A CASA, A PORTATA DI CLICK



[www.satur.it](http://www.satur.it)



# gli Indispensabili



## ACQUA DI QUALITÀ

Compatto, pratico e innovativo, Star Tap è il frigo gasatore dalle dimensioni ridotte, design accattivante ed efficiente tecnologia refrigerante. Con un semplice click eroga acqua microfiltrata, fredda o a temperatura ambiente, liscia o frizzante. Può inoltre essere collegato alla rete idrica di distribuzione dell'acqua potabile oppure funzionare in autonomia, con il proprio serbatoio.

[www.nims.it](http://www.nims.it)



## CALORE SENZA FILI

Pratico e robusto, il bollitore cordless di Termozeta per Cotto e mangiato ha la caraffa in vetro termoresistente da 1,5 litri e l'illuminazione interna a led blu che consente di controllare costantemente il livello dell'acqua. La potenza è di 1850-2200W.

[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)



## SBATTE E IMPASTA

Prodotta da Termozeta per Cotto e mangiato, la macchina Sbatte e impasta è utilissima per realizzare impasti dolci e salati, montare la panna e gli albumi e preparare ogni tipo di crema. Poi, staccata dal suo supporto, l'impastatrice si trasforma in un comodo sbattitore portatile.

[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)



## FRIGGITRICE AD ARIA

Air Fryer frigge con un vortice d'aria super riscaldata che, con la potenza del calore alogeno e a infrarossi, garantisce cotture e frittture croccanti fuori e morbide dentro, eliminando fino al 70% di grassi e calorie. Per godersi il fritto senza grassi aggiunti, senza odori fastidiosi né schizzi di olio.

[www.mediashopping.it](http://www.mediashopping.it)



## PRONTO IN TAVOLA

Una pirofila per forno tradizionale e microonde, perfetta per realizzare gustose e variegate ricette e portarle direttamente in tavola, grazie al pratico ed elegante supporto in legno di quercia.

[www.kasanova.com](http://www.kasanova.com)

## PASTA FRESCA IN CASA

Atlas 150 è la pratica macchina che permette di produrre pasta fresca in casa, come lasagne, fettuccine e tagliolini. Il regalo perfetto per chi ama i sapori e le preparazioni tradizionali, disponibile in diverse varianti di colore.

[www.marcato.it](http://www.marcato.it)



## IL TOAST È SERVITO

Il tostapane nato dalla collaborazione tra Cotto e mangiato e Termozeta ha un design accattivante, una potenza di 600 W e soprattutto 7 livelli di doratura, con funzione defrost per scongelare e spegnimento automatico.

[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)





# TERMOZETA®

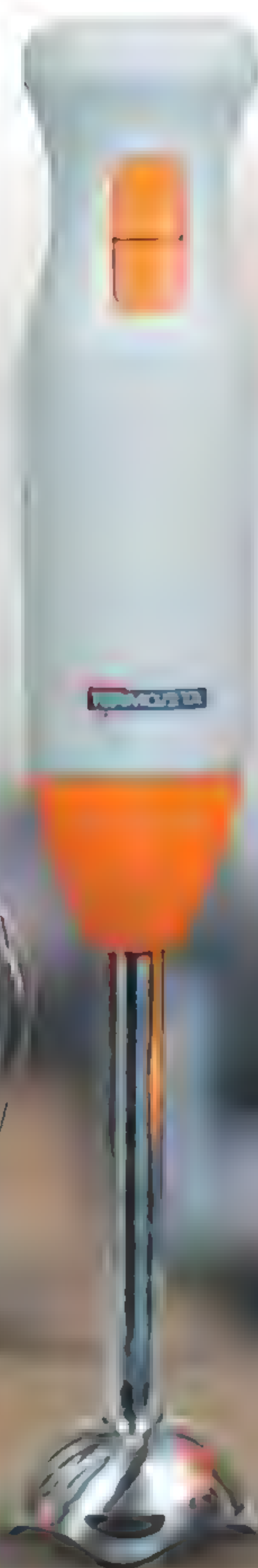


\*scopri tutti i punti vendita Maury's su [www.maurys.it](http://www.maurys.it)

## Gli indispensabili in cucina

Originali  
Cotto e  
◀mangiato▶

COTTO E MANGIATO® su licenza RTI-MEDIASET S.P.A.

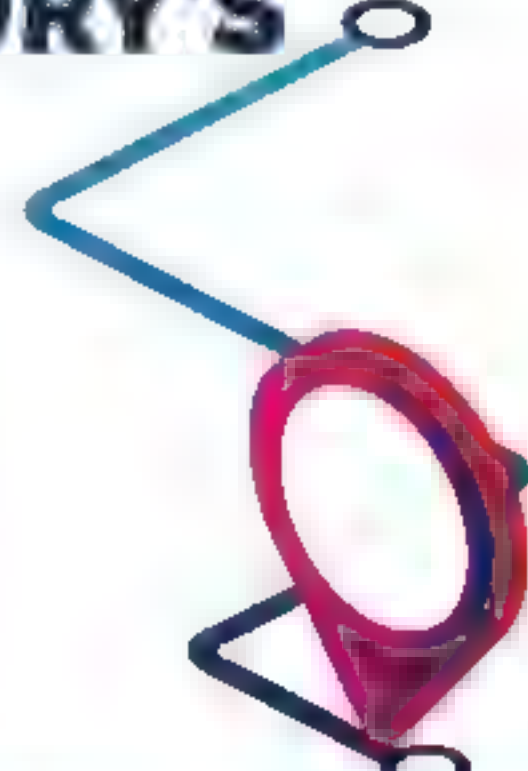


TROVI LA GAMMA  
COMPLETA NEI  
PUNTI VENDITA  
MAURY'S\*



[www.maurys.it](http://www.maurys.it)

TROVA IL TUO  
MAURY'S



[termozeta\\_official](https://www.instagram.com/termozeta_official)



[@termozeta](https://www.facebook.com/termozeta)

[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)



# al Supermercato

## IL RE DELLE DOLOMITI

Per produrre il formaggio Dolomitenkönig di Mila viene utilizzato solo latte 100% altoatesino senza OGM, proveniente dai masi di montagna. Il risultato è un gusto leggermente dolce e aromatico, con sentore di noce che aumenta in base alla stagionatura

[www.mila.it](http://www.mila.it)



## SNACK DI LEGUMI

Ideali per una merenda gustosa ma all'insegna del benessere, i nuovi snack di Legumi e Spezie sono leggeri e croccanti, ricchi di fibre, proteine e minerali, senza aromi e conservanti.

[www.doria.it](http://www.doria.it)

## SOFFICI FETTE

Limited edition natalizia per il pane a fette morbide e soffici, realizzate con pochi semplici ingredienti. In formato richiudibile da 400 g, è perfetto per realizzare sfiziose ricette dolci e salate.

[www.panpiuma.it](http://www.panpiuma.it)



## CREMA DELLA BONTÀ

Da Natale e per tutto il 2021 per ogni crema spalmabile alla nocciola venduta, l'azienda artigianale torinese Calcagno, in collaborazione con la Fondazione Progetto Arca, si impegna a donare un pasto caldo a una persona senza fissa dimora.

[www.cioccolatocalcagno.it](http://www.cioccolatocalcagno.it)



## CIOCCOLATO BELGA

Un cofanetto natalizio racchiude finissimi cioccolatini, ottenuti dalle migliori fave di cacao dell'Africa occidentale. Il guscio, dalle originali forme che richiamano i frutti di mare, sembra scolpito, il ripieno è invece arricchito da golose nocciole tostate.

[www.eurofood.it](http://www.eurofood.it)



## IL TUO PANETTONE

Un panettone artigianale da creare secondo i propri gusti. Si possono scegliere gli ingredienti, le farciture, la confezione e il biglietto, ed ecco pronto un dolce natalizio tutto su misura da ordinare online, perfetto da regalare.

[www.tuobauli.it](http://www.tuobauli.it)

## DOLCE E SPEZIATO

Un mix irresistibile che richiama subito l'inverno. Mele e cannella è il nuovo gusto della linea di yogurt biologico, prodotto solo con latte fieno di alta qualità. Genuino, vellutato e cremoso.

[www.latteria-vipiteno.it](http://www.latteria-vipiteno.it)



## LIQUORE D'ERBE

Originale miscela di 15 varietà di erbe mediterranee, macerate con acquavite d'uva in tini di frassino e distillate in alambicchi botanici. Per un amaro dalla sfumatura inconfondibile, da gustare sengo fretta.

[www.bepitosolini.it](http://www.bepitosolini.it)



PIÙ DI 58 900 ITALIANI CONFERMANO: IL NUOVO ARTHROCARE AIUTA AD ELIMINARE IL GONFIORE DELLE ARTICOLAZIONI IN POCHE ORE

# Sono bastati pochi giorni, per dimenticare il dolore alle ginocchia!

**SOFFRI DI FASTIDIOSI DOLORI, INTORPIDIMENTI E „SCRICCHIOLIO” DELLE GINOCCHIA? L'INNOVATIVO ARTHROCARE È LA SOLUZIONE PER TE!**

„Mi piegavo in due dal dolore, perché sentivo come se dei chiodi mi perforassero ginocchia e anche. Non potevo salire nemmeno al 1 piano e avevo paura di rimanere totalmente bloccata. Per fortuna ho ordinato in tempo Arthrocare e ho sentito presto un gran sollievo: le articolazioni erano come „lubrificate” – hanno smesso di farmi male e di „scricchiolare” e dopo pochi giorni potevo tranquillamente salire le scale come 15 anni fa. Se non fosse per Arthrocare, oggi mi spostavo con la sedia a rotelle!” – racconta la signora Iolanda.

**N**on ho ancora nemmeno 60 anni, ma mi sentivo già una vecchietta. Per via delle gravi degenerazioni articolari, la mia famiglia mi doveva aiutare nelle attività quotidiane. A fatica riuscivo ad arrivare al negozio o salire sull'autobus. Ero completamente dipendente dagli altri e mi vergognavo. Quando mia figlia mi ha ordinato Arthrocare, inizialmente ero scettica. Cammino a malapena, come può un prodotto senza ricetta aiutarmi? Mi stavo totalmente sbagliando – **Arthrocare si è dimostrato un arma potente contro l'artrosi.** Non mi sveglio più la notte per il dolore insopportabile, la mattina non devo scaldare le articolazioni intorpidite. Già dopo qualche giorno ho sentito un gran sollievo e mi sento rinata. Faccio lunghe passeggiate, vado in bicicletta e i miei vicini si stupiscono di come sia possibile... e io gli consiglio Arthrocare!” – spiega la signora Iolanda.

## L'esperto spiega

Arthrocare aumenta notevolmente la produzione del liquido sinoviale. Questo permette alle ossa di non strofinare l'una contro l'altra e avviare un processo di autorigenerazione della cartilagine. Il dolore, la rigidità e lo „scricchiolio” delle articolazioni, vengono eliminati in pochi giorni, portando sollievo a chi soffre di malattie reumatiche. L'esempio dell'efficienza di questo metodo, è la signora Iolanda.

**Antonio Benedetti** reumatologo

## STOP al fastidioso „scricchiolio” delle ossa

Non importa quanti anni hai e quanto sono danneggiate le tue articolazioni. Finalmente puoi ritrovare il comfort e l'agilità nei movimenti che avevi 20 anni fa, liberarti dal mal di schiena e dimenticare la rigidità delle articolazioni. L'innovativa formula elimina il gonfiore e le infiammazioni delle

articolazioni, liberando in pochi giorni dal dolore, dalla rigidità e dal disagio. Più della metà delle persone conferma che dopo aver utilizzato Arthrocare, il dolore è diminuito sostanzialmente. Le persone che hanno effettuato i test confermano, che già dopo pochi giorni di cura, l'artrosi ha smesso di essere un problema e le difficoltà nei movimenti sono solo



Arthrocare aumenta notevolmente la produzione di liquido sinoviale, garantendo la massima rigenerazione delle cellule della cartilagine nelle articolazioni.

un brutto ricordo. Inoltre, utilizzando regolarmente il preparato, le articolazioni sono come „lubrificate” e non strofinano una contro l'altra.” – commenta la signora Iolanda.

## Ero rigida come una mummia

„Capitava spesso che mi svegliavo la mattina totalmente immobilizzata e senza forze. Le articolazioni erano così rigide e intorpidite che per un'ora buona non riuscivo ad alzarmi dal letto. Niente mi aiutava: esercizi di stretching dal fisioterapista, palloni speciali da stringere, antidolorifici. Dopo Arthrocare finalmente ho provato sollievo: mi alzo in pochi secondi, senza bisogno di scaldare le articolazioni. Non

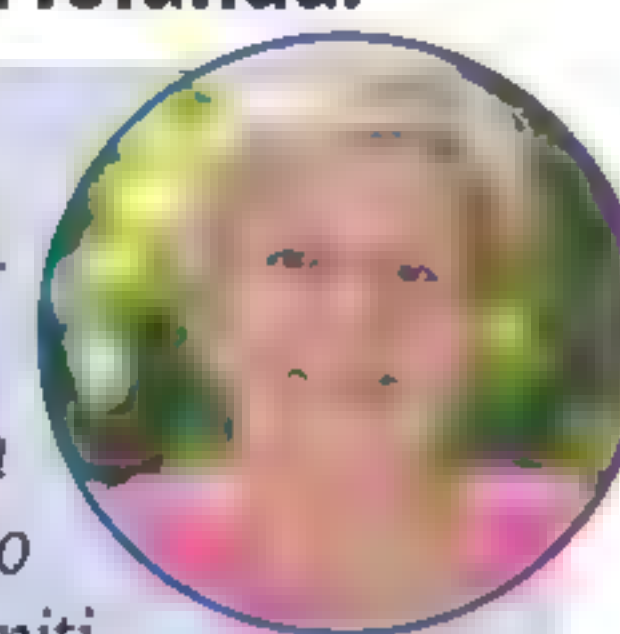
**Grazie alla nuova cura in pochi giorni:**

- ✓ ELIMINI I DOLORI REUMATICI
- ✓ TI LIBERI DAL DOLORE ALLA COLONNA VERTEBRALE
- ✓ ELIMINI I CRAMPI E L'INTORPIDIMENTO DEI MUSCOLI

## Non riesco a svitare neanche il tappo del barattolo

Le mie mani erano intorpidite e doloranti e avevo difficoltà nelle attività quotidiane: non riuscivo a svitare il tappo del barattolo e mi sono anche scottata rovesciandomi il té bollente addosso perché non ero in grado di tenere la tazza. Le dita delle mani erano brutte e storte. Il mio vicino di casa mi ha consigliato Arthrocare e i miei problemi sono svaniti. Già dopo qualche ora il dolore ai polsi è passato, e dopo qualche giorno, riesco a piegare le dita normalmente. Ora bevo il té senza la paura di versarmi l'acqua bollente addosso. Posso anche fare a maglia senza problemi. La mia nipote mi ha detto ultimamente, che ho una bellissima calligrafia. Grazie Arthrocare!

**Irene, 75 anni, Genova**



mi devo fermare ogni pochi metri durante le passeggiate, perché le articolazioni finalmente non si intorpidiscono. Posso piegare le ginocchia senza problemi e lavorare di nuovo nel mio orto. Rivoluzionario!” – afferma felice la signora Iolanda.

## Un metodo casalingo per l'artrosi

La nuova cura ha ottenuto molti consensi durante il congresso a Zurigo, dove è stata nominata come „l'antidoto casalingo più efficace per l'artrosi”. I test hanno evidenziato che Arthrocare è efficace per persone:

- Che soffrono di infiammazioni articolari
- Che hanno subito una contusione
- Anziani che soffrono di degenerazione delle articolazioni

Qualsiasi sia la causa, Arthrocare aiuta a ritrovare sollievo dal continuo dolore, eliminare le infiammazioni delle articolazioni e il gonfiore, rigenerare la cartilagine e prevenire la loro degenerazione. Grazie a questo potrai finalmente ritrovare la libertà dei movimenti, senza necessariamente ricorrere a impianti di elementi metallici nelle articolazioni.

## Il rigeneratore di ginocchia casalingo più efficace

Da oggi finalmente eliminare il dolore e il gonfiore è facile, veloce e sicuro. Non devi fare esercizi o costose riabilitazioni. Non devi utilizzare creme e gel appiccicosi. Grazie all'innovativo metodo, l'unica cosa che devi fare è ricordarti di assumere 1 compressa al giorno. Grazie a questo puoi rigenerare le ginocchia sia durante le normali attività quotidiane che durante la notte mentre dormi. Ogni compressa del preparato è totalmente sicura poiché è un estratto naturale di elementi attivi vegetali. Un uso regolare di Arthrocare stimola l'organismo a produrre più liquido sinoviale, permettendo alle articolazioni delle ginocchia di essere alleggerite ed entrare automaticamente in un processo di rigenerazione.

## Sconfiggi i reumatismi e non rimanere inchiodato a letto

La popolarità di questo preparato cresce in tempi record. Nulla di strano visto che basta utilizzare una compressa al giorno, per sconfiggere l'artrosi e ritrovare la mobilità ed il comfort che si aveva in gioventù. Non aspettare, prendi il telefono e chiama!



## SUPER PROMOZIONE!

Le prime 100 persone che chiameranno entro il 29 dicembre 2020, hanno la possibilità di usufruire dello sconto limitato. Potrai richiedere un preventivo completamente gratuito ed il preparato Arthrocare ad un prezzo vantaggioso! (spedizione GRATIS!)

**02 321 698 01**

Da lunedì a venerdì: 8:00-20:00, sabato e domenica: 9:00-18:00 (chiamata locale senza costi aggiuntivi)

Il numero delle confezioni in promozione, è limitato!



# LIBRI SCELTI Per voi



## NATALE

Interprete creativa della tradizione pasticceria, l'autrice propone in questo libro un autentico scrigno di delizie. 70 ricette che vanno dalla piccola pasticceria alle creazioni più spettacolari, che fondono l'eredità dalla nostra tradizione dolciaria delle feste con l'arte pasticceria contemporanea e con i capisaldi di quella internazionale.

Melissa Forti, Guido Tommasi Editore, 224 pagg. € 30

## IL PRANZO DELLA DOMENICA

La tavola ben apparecchiata e intorno una famiglia, una coppia, un gruppo di amici pronti a godere del piacere del ritrovarsi, della lentezza, mentre in cucina il pranzo cuoce senza fretta. Dall'antipasto al dolce, tante ricette originali e grandi classici rivisitati, da cucinare con pazienza e amore, pensati per coccolarsi e riscoprire momenti intensi di calore e familiarità, lontano dalla frenesia di tutti i giorni.

Barbara Toselli, Gribaudo Editore, 160 pagg. € 14,90



## LE REGOLE PER IL SUCCESSO

Principi semplici ma indispensabili su cosa sia il successo e su come ottenerlo. Joe Bastianich si racconta e svela tutto quello che ha imparato dal padre, immigrato istriano proprietario di un ristorante italiano nel Queens. Insegnamenti su cui ha basato tutta la sua carriera, che possono essere applicati a ogni ambito della vita o degli affari.

Joe Bastianich, Mondadori Electa, 224 pagg. € 19,90



## DOLCE, CRACCO E FANTASIA

Un delizioso viaggio nel mondo della pasticceria, dai dessert delle ricorrenze a quelli di tutti i giorni, dai dolci al cucchiaino alle crostate, fino alla torta di mele in versione evolution. In più tanti dolci senza farina e proposte anche per i vegani. Sempre con la garanzia dell'estro creativo dello chef stellato.

Carlo Cracco, Marco Pedron, Vallardi, 208 pagg. € 19



## GLOSSARIO DI PASTICCERIA

Dalla A di "Acido citrico" alla Z di "Zucchero fondente", un libro pensato per gli amanti del dolce e per i professionisti del settore, in grado di rispondere a qualsiasi dubbio e curiosità. Una piccola enciclopedia, le cui voci sono ingredienti, tecniche, strumenti e ricette base, che svelano i trucchi del mestiere, le materie prime e le loro proprietà chimiche e fisiche, i procedimenti per ottenere i migliori risultati.

Luca Montersino, Gribaudo Editore, 320 pagg. € 22



# Cotto e mangiato TV

## Allegria e creatività nelle cucine italiane

Ricette per le feste natalizie, idee per il brunch e l'appassionante sfida tra i giovani chef che continua... **Cotto e Mangiato Il menù ogni giorno, dal lunedì al venerdì alle 12 circa su Italia 1**, porta allegria e creatività nelle cucine italiane.

Dedicate alle specialità per il periodo delle strenne sono le nuove puntate di Cotto e mangiato **Il menù stellato**. Ai fornelli con **Tessa Gelisio** ci sarà lo chef **Theo Penati** pronto a regalarci consigli per piatti sorprendenti.

Le stesse dritte che sta insegnando puntata dopo puntata ai **giovani chef**. Dopo la prima fase di sfide sui social, per i ragazzi delle scuole alberghiere



Tessa con Andrea Mainardi e Renato Bosco sul set del Menu Pizza & Pizza



Tessa e Andrea Mainardi sul set del Menu Tete a Tete

Istituto San Pellegrino, Istituto IPSEOA Giuseppe Cipriani di Adria e Istituto Roberto Virtuoso di Salerno è arrivato il momento delle semifinali... Cinque i giovani chef qualificati, in palio la terza borsa di studio firmata Cotto e Mangiato, destinata alla formazione professionale del concorrente più talentuoso. In giuria gli chef Theo Penati, Stefano Ciotti, Chiara Pavan, Renato Bosco e un altro grandissimo chef, il giudice nascosto, decreteranno il vincitore di questa edizione "a distanza".

Non mancano poi le idee per il **brunch**, con i consigli degli esperti e le pillole di ilarità firmate **Gianluca De Angelis**. Continua anche il giro d'Italia all'insegna del gusto con i piatti tipici rivisitati dallo chef **Andrea Mainardi nei menù Tête-à-tête**.

Ogni giorno una puntata di Cotto e Mangiato Il menù da non perdere! Così' come **la ricetta quotidiana di Cotto e Mangiato all'interno dell'edizione delle 12.25 di Studio Aperto**, per imparare, insieme alla nostra Tessa, nuove idee da sperimentare in cucina in questo periodo difficile e regalarsi pranzi e cene a prova di chef.

**Per saperne di più potete seguire tutti i giorni le pagine dei nostri social ufficiali**



[facebook.com/cottoemangiato](https://facebook.com/cottoemangiato)



[#cottoemangiato](https://cottoemangiato)



# Da qui comincia il tuo talento.

Per dare forma al talento occorrono ottime basi.  
Le farine di Grandi Molini Italiani sono il modo per  
garantire gusto e resa alle tue preparazioni.  
Chicchi selezionati uno ad uno e decorticati a pietra,  
una lenta molitura e una maturazione controllata.  
Se aggiungi quasi due secoli di arte molitoria e una  
famiglia di mugnai alla sesta generazione,  
capirai che sei già a metà dell'opera.  
Ora sta a te renderla perfetta.

[www.grandimolini.it](http://www.grandimolini.it)

La ricerca  
del benessere.

**GRANDI  
MOLINI  
ITALIANI**  
1886  
*Antonio Costato*



AVEVO VOGLIA  
DI LEGGEREZZA  
E HO PENSATO A TE

Una donna sa sempre cosa vuole, soprattutto quando si tratta di benessere. Autentico dono della natura, **acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso**. Acqua Lauretana agisce con una funzione detox perché libera da impurità. Inoltre velocizza il ricambio idrico, facilita la diuresi e consente una rapida espulsione delle tossine. In questo modo, la tua pelle mantiene elasticità e morbidezza. Fedele alleata quotidiana delle donne durante le sessioni d'allenamento, il lavoro e la vita familiare, acqua Lauretana è pura complice della tua leggerezza e del tuo benessere.

#### Tabella comparativa

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f
<b>Lauretana</b>	<b>14</b>	<b>1,0</b>	<b>0,55</b>
Monte Rosa	16,8	1,2	0,59
S. Bernardo Rocciaviva	34,5	0,8	2,5
Acqua Eva	49	0,3	4,3
Levissima	80	2,1	5,7
Acqua Panna	139	6,4	10,6
Fiuggi	142	7,3	8
Smeraldina	154	25,5	N.D.
Nestlé Vera Fonte In Bosco	162	2,0	N.D.
Rocchetta	181	3,87	N.D.
Evian	309	6,5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4,1	N.D.
Vitasnella	396	3,4	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale.



# LAURETANA®

**L'acqua più leggera d'Europa**

*consigliata a chi si vuole bene*

Segui la leggerezza



[www.lauretana.com](http://www.lauretana.com)